ORIGINAL EDITION



ડેલ કાર્નેગી

ચિંતા છોડો સુખથી જીવો

કાયમ સાથે રાખવા જેવું પુસ્તક



VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

eBook

ચિંતા છોડો સુખથી જીવો

ઓશીકે રાખવા જેવું પુસ્તક

ડેલ કાર્નેગીના આ પુસ્તકે લાખો લોકને ચિંતા ઉપર વિજય મેળવવામાં ભરપૂર મદદ કરી છે. આ પુસ્તકની એક કરોડથી વધુ નકલો વેચાઈ ચૂકી છે. અહીં અમલમાં મૂકી શકાય તેવા સુંદર પ્રયોગો આપવામાં આવ્યા છે જે તમને મદદરૂપ થશે જ. આ પુસ્તક દ્વારા તમે એવી વસ્તુઓ જાણશો જેનાથી તમે શાણપણની દુનિયામાં પહોંચીને ચિંતામુક્ત થશો જેમકે....

યાદ રાખો આ પૃથ્વી પર તમારા જેવું બીજું કોઈ નથી!

આ પુસ્તક તમારી પાયાની લાગણીઓ અને વિચારો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વાંચવામાં મજા આવે અને સરળતાથી અમલમાં મૂકી શકાય એવી વાતો અહીં કરવામાં આવી છે. તે તમને બદલી નાખશે એટલું જ નહીં તમારામાં પરિવર્તન પણ લાવશે.

હવે પછી કોઈને પણ ચિંતાગ્રસ્ત જીવન જીવવાની જરૂર નથી. આ પુસ્તક જાદુઈ જડીબુટ્ટીનું કામ કરે તેવું છે જે તમારા જીવનને ચિંતામુક્ત કરી આનંદ, સુખ અને શાંતિથી ભરી દેશે.

ચિંતા કરવાની છોડો.....
સહેજ ધીમા પડો.....
અને
જીવનનેમાણો.....

" ચિંતા છોડો સુખથી જીવો "

લાબો લોકોએ જેને અપનાવીને નવો જ માનસિક અભિગમ કેળવ્યો છે તે ડેલ કાર્નેગીની સચોટ અને નીવડેલી રીતો તમને સુખ અને સલામતીના પ્રદેશ તરફ લઈ જશે અને તમે સદાને માટે ચિંતા કરવાની ટેવમાંથી મુક્ત બનશો.

ડેલ કાર્નેગી કહે છે:

* 'વીતેલા સમય ઉપર અને આવનારા સમય ઉપર લોખંડી પડદો પાડી દો. આજના દિવસને જીવો, ને માણો.'
* જીવનમાં આનંદ આપે તેવી વાતોને જુઓ અને તેને માણો.
* હંમેશા વ્યસ્ત રહો. ચિંતાગ્રસ્ત માણસે પોતાનું મન કામમાં ડુબાડી દેવું જોઈએ.
* શાંતિથી તપાસી જાઓ કે જે ઘટના બાબતે તમે ચિંતા કરી રહ્યા છો તે ટકા વારીના નિયમ મુજબ બની શકે તેવી કેટલી શક્યતા છે?
* તમારા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરતાં રહો.
* તમારા આશીર્વાદોને ગણતરીમાં લો, મુશ્કેલીઓને નહીં.
* બીજાઓની વાતોમાં રસ લઈ, તમારી જાતને ભૂલી જાઓ. દરરોજ એક એવું સારું કામ કરો. જેના લીધે કોઈ અજાણ્યાના ચહેરા ઉપર સ્મિત ચમકેલું તમે જોઈ શકો.

ડેલ કાર્નેગીના પ્રેરણાત્મક અને વ્યાવહારિક ઉપદેશો, જ્યારે લખવામાં આવ્યા ત્યારે જેટલા સ્વસ્થ અને સુંદર હતા તેટલા જ આજે લાગે છે. આવો તમે એ લાખો સામાન્ય અને ખ્યાતનામ લોકો સાથે જોડાઓ. જેઓએ **"ચિંતા છોડો સુખથી જીવો"** માંથી ઘણું બધું મેળવ્યું છે.



ડેલ કાર્નેગી

જન્મ: ૨૪ - ૧૧ - ૧૮૮૮

મૃત્યુ: ૧ - ૧૧ - ૧૯૫૫

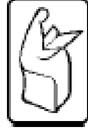
ડેલ કાર્નેગીનો જન્મ અમેરિકાના મિઝોરીમાં થયો હતો. તેઓ એક ગરીબ ખેડૂતના બીજા નંબરના સંતાન હતા અને પરિવારની આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોવાને કારણે કૉલેજનો અભ્યાસ કરી શક્યા નહોતા. જોકે સ્થિતિને શરણે થવાનું તેમના સ્વભાવમાં જ નહોતું અને તેથી જ તેમણે જાહેરમાં ભાષણ આપવાની કળા શીખી લીધી. આ કળાએ તેમને લઘુતાગ્રંથિમાંથી તો મુક્ત કર્યા એટલું જ નહિ, પરંતુ તેમની પ્રતિભાના અન્ય પાસાંનો પણ વિકાસ કર્યો. તેમણે 'How to Win Friends and Influence People ' પુસ્તક લખ્યું અને ૧૯૩૬માં તેની પ્રથમ આવૃત્તિ પ્રકાશિત થવા સાથે જ તે વિશ્વનું બેસ્ટ સેલર પુસ્તક બની ગયું. દુનિયાની લગભગ તમામ ભાષાઓમાં આ પુસ્તકનો અનુવાદ પ્રગટ થયો છે અને પાંચ કરોડ કરતાં વધુ નકલોનું વેચાણ થયું છે. ડેલ કાર્નેગી જીવનપ્રેરક પુસ્તકોના મસીહા ગણાય છે. દાયકાઓ પછી હજુ પણ તેમના પુસ્તકો બેસ્ટ સેલરની યાદીમાં સમાવેશ પામે જ છે અને કરોડો લોકો તેમના પુસ્તકોમાંથી પ્રેરણાનું અમૃતપાન કરી જીવન સફળ બનાવી રહ્યા છે.

તમે પણ આ અસર અનુભવો. આજે જ વાંચો.

ચિંતા છોડો સુખથી જીવો

ડેલ કાર્નેગી

ભાવાનુવાદ: આદિત્ય વાસુ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

પુસ્તક પ્રકાશક અને વિક્રેતા

૧૧૦/૧૧૨, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ

અર્થબાગ

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨

ટેલિ. (૦૨૨) ૨૨૦૧૩૪૪૧

‘દ્વારકેશ’

રૉયલ ઍપાર્ટમૅન્ટ પાસે, ખાનપુર

અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

ટેલિ. (૦૭૯) ૨૫૫૦૬ ૫૭૩

Web: www.rrsheth.com

અર્પણ

આ પુસ્તક હું એવી વ્યક્તિને અર્પણ કરું છું

જેને તે વાંચવાની જરૂરત નથી.

***લૉવેલ થોમસને** સાદર અર્પણ*

અનુક્રમણિકા

૬. મેં ગઈ કાલને ખમી લીધી છે, હું આજને પણ ખમી લઈ શકું તેમ છું
૭. સવાર જોવા જીવીશ તેવી મને આશા જ ન હતી
૮. રેતી ભરેલી બૅગને મુક્કા મારવા હું જીમખાને જાઉં છું
૯. વર્જિનિયા ટૅકનો હું ચિંતામાં ડુબેલો રોંચો હતો
૧૦. આ વાક્ય જ મને જીવતો રાખે છે
૧૧. હું તો સાવ તળિયે જતો રહ્યો હતો છતાંય બચી ગયો હતો
૧૨. હું તો દુનિયાનો સૌથી મોટો મૂર્ખ હતો
૧૩. મારી પુરવઠાની ગલી મેં સદાય ખુલ્લી રાખવાનો જ પ્રયત્ન કર્યો છે
૧૪. મને ભારતમાંથી નાદ સંભળાયો હતો
૧૫. જ્યારે શેરીફ મારા ઘરના મુખ્ય દરવાજેથી અંદર આવ્યા
૧૬. મારો સૌથી મોટો દુશ્મન ચિંતા
૧૭. અનાથ આશ્રમમાંથી મને બહાર રાખવા માટે મેં પ્રભુને પ્રાર્થના કરી હતી
૧૮. મારા પેટમાં ચગડોળ ફરતા હતા
૧૯. મારી પત્નીને વાસણ માંજતી જોઈને મેં ચિંતા ન કરવાનું શીખી લીધું હતું
૨૦. મને ઉત્તર મળી ગયો
૨૧. સમય ઘણી વાતોનો ઇલાજ છે
૨૨. મને બોલવાનો પણ પ્રયત્ન ન કરવાની ચેતવણી આપવામાં આવી હતી
૨૩. હું ભૂલી જવામાં એક્કો છું
૨૪. ચિંતા કરવાનું જો મેં છોડ્યું ન હોત તો ક્યારનો કબરમાં સૂતો હોત
૨૫. પેટના અલ્સરમાંથી અને ચિંતામાંથી મુક્તિ
૨૬. હવે તો હું લીલીઝંડીની રાહ જોતો હોઉં છું
૨૭. ઉછીના લીધેલા સમય ઉપર જ્હોન ડી. રૉકફેલર
૨૮. હું તો ધીરે ધીરે આત્મહત્યા કરી રહ્યો હતો
૨૯. મારા માટે તો તે ખરેખર ચમત્કાર હતો
૩૦. ચિંતા ઉપર બેન્જામીન ફ્રેન્કલીને કઈ રીતે વિજય મેળવ્યો હતો.

૩૧. હું એટલી બધી ચિંતાગ્રસ્ત હતી કે અઢાર દિવસો સુધી

આ પુસ્તક કેવી રીતે અને શા માટે લખવામાં આવ્યું?

મને બરાબર યાદ છે – એ ૧૯૦૯ની સાલ હતી અને ન્યૂ યોર્કમાં સૌથી દુ:ખી છોકરો હું હતો. જીવનનિર્વાહ માટે હું મોટર ટ્રક વેચવાના કામે લાગેલો હતો, પણ હું જાણતો ન હતો કે મોટર ટ્રક કેવી રીતે ચાલતી હોય છે અને એટલું જ પૂરતું ન હતું – મને તે જાણવાની ઇચ્છા પણ થતી ન હતી. મારી નોકરી મને દીઠે પણ ગમતી ન હતી. શહેરની પશ્ચિમે આવેલી પદની શેરીમાં એક સસ્તી ઓરડી મારું ગંદુંગોબરું નિવાસસ્થાન હતું; જેમાં પુષ્કળ વંદાઓ પણ મારી જોડે જ રહેતા હતા. મને હજી યાદ છે કે એક સવારે જ્યારે મેં નવી નેકટાઈ લેવા બીંટીં તરફ હાથ લંબાવ્યો તો બધી જ નેકટાઈઓ વંદાઓએ વેરવિખેર કરી ફરસ ઉપર ફેંકી દીધેલી હતી. ગંદી રેસ્ટોરન્ટોમાં સસ્તું ભોજન લેવાનો મને તિરસ્કાર છૂટતો હતો અને જમતા જમતા મને થતું કે અહીં પણ વાંદાઓ ઠેર ઠેર ફરતા હશે .

રોજ રાત્રે જ્યારે હું મારી ઓરડી ઉપર આવતો ત્યારે મારું માથું દુ:ખતું હોય તેવી ભયંકર લાગણી થતી. મને નિરાશાના લીધે ઉબકા આવતા. હું ચિંતા, કડવાશ અને સમગ્ર પરિસ્થિતિ સામે વિદ્રોહની ભાવનાથી ભરાઈ જતો. મારામાં વિદ્રોહની ભાવના એટલા માટે જન્મતી કે કૉલેજકાળ દરમિયાન મેં જે સ્વપ્નાંઓ સેવ્યાં હતાં તે બધાં દુ:સ્વપ્નો બની ગયાં હતાં. શું આનું તે નામ જિંદગી કહેવાય? શું મેં આવી જિંદગીની ખેવના રાખી હતી? શું મારે આખી જિંદગી, જેમાં મને જરાયે રસ નથી તેવી નોકરીમાં, વંદાઓથી ભરપૂર ઘરમાં અને ગંદીગોબરી રેસ્ટોરન્ટના નકામા ખાવાનામાં જ વિતાવવાની છે, જ્યાં ભવિષ્યની કોઈ સુંદર આશા જ નથી.

મને વાંચવા માટે વધારાનો સમય મેળવવાની તલપ લાગી હતી. કૉસેજકાળ દરમિયાન સુંદર પુસ્તકો લખવાના જે સ્વપ્નાંઓ સેવ્યાં હતાં તેને સાકાર કરવાની પણ તીવ્ર ઇચ્છા જન્મી હતી.

મને ખબર હતી કે જે નોકરીને હું સખત રીતે ધિક્કાર કરું છું તે જો હું છોડી દઈશ તો મને કોઈ નફો કે નુકસાન થવાનું નથી. વળી, મને ખૂબ ધન કમાઈ લેવાની લાલસા પણ ન હતી, પરંતુ હું ભરપૂર જિંદગી જીવવા માગતો હતો. ટૂંકમાં હું એક એવા ત્રિભેટે આવીને ઊભો હતો, એક એવી નિર્ણાયકપળ પાસે પહોંચી ગયો હતો, જે પળ દરેક યુવાનના જીવનમાં આવે છે જ્યારે તેઓ જીવનજંગમાં ઝંપલાવતા હોય છે એટલે મેં નિર્ણય લીધો – અને એ નિર્ણયે મારા સમગ્રજીવનને, સમગ્ર ભાવિને બદલી નાખ્યું. એણે મારી બાકીની જિંદગીને સુખી ઉપહાર જેવી બનાવી દીધી જેની મને કલ્પના સુધ્ધાં ન હતી.

મારો નિર્ણય આ હતો: જેનો મને ભયંકર કંટાળો છે તે કામ હું છોડી દઈશ અને શિક્ષણ આપવાના ચાર વર્ષના મારા અનુભવને કામે લગાડી, રાત્રિ શાળાઓમાં હું પુખ્ત લોકોને શિક્ષણ આપવાનું કામ કરીશ. આથી એક વાત બનશે કે મને આખો દિવસ પુસ્તકો વાંચવા માટે, વ્યાખ્યાન તૈયાર કરવા માટે, નવલકથા કે ટૂંકી વાતાઓ લખવા માટે વધારાનો સમય મળશે. મેં નક્કી કર્યું કે, "હવે હું લખવા માટે જીવીશ અને જીવવા માટે લખીશ."

પછી મને વિચાર આવ્યો કે રાત્રિશાળામાં મોટેરાઓને હું કયો વિષય શીખવીશ. મારા વીતેલા સમયગાળાની પ્રવૃત્તિઓ જોતાં મને લાગ્યું કે જાહેરમાં બોલવાની કળા ખૂબ ઉપયોગી કળા છે કારણ કે તેનાથી મારી હિંમત અને આત્મવિશ્વાસ વધ્યાં હતાં અને લોકો સાથે કેમ પનારો પાડવો તે વાત મેં ધીરે ધીરે આત્મસાત કરી હતી. મારા મનમાં સ્પષ્ટતા થઈ ગઈ હતી કે નેતૃત્વ વ્યક્તિને એક વજન બક્ષે છે જેથી તે ટટ્ટાર ઊભો રહી, તે જે વિચારતો હોય તે કહી દે છે.

'જાહેરમાં બોલવાની કળા' એ વિષય ઉપર શિક્ષણ આપવા મેં કોલંબિયા યુનિવર્સિટી અને ન્યૂ યોર્ક યુનિવર્સિટીમાં અરજીઓ કરી, પરંતુ તેઓએ મને તક આપવાનું નકારી દીધું.

તે સમયે તો હું નિરાશ થઈ ગયો હતો, પરંતુ અત્યારે હું પ્રભુનો આભાર માનું છું કે સારું થયું તેઓએ ના પાડી દીધી, કારણ કે મેં તે પછી વાયએમસીએની રાત્રિ શાળામાં શિક્ષણ આપવાનું શરૂ કરી દીધું, જ્યાં મારે નક્કર પરિણામો જલદીથી દેખાડવાના હતા. શું પડકાર હતો એ! આ મોટેરાંઓ મારા વર્ગમાં કોઈ ડિગ્રી સેવા કે સામાજિક પ્રતિષ્ઠા મેળવવા નહોતા આવતા – તેઓના આવવા પાછળનું એક જ કારણ હતું: તેઓ તેમની સમસ્યાઓનું સમાધાન ચાહતા હતા. તેઓ સૌની મહેચ્છા હતી કે કોઈ બિઝનેસ મિટિંગમાં તેઓ સહેજ પણ ડર્યા વગર ઊભા થઈ થોડા શબ્દો બોલી શકે. સેલ્સમૅન થવાની ઇચ્છા રાખનાર એવું ઈચ્છતા હતા કે તેઓ જબરા ગ્રાહક સાથે સારી રીતે વાત કરી તેને માલ વેચી શકે. તેઓ ઠાવકા થઈ આત્મવિશ્વાસપૂર્વક વાત કરી શકે તેવું ઈચ્છતા હતા. તેઓ ધંધામાં આગળ વધવા માગતા હતા. તેઓની ખેવના હતી કે તેમના કુટુંબ માટે તેઓ પાસે વધુ નાણાં હોય. વળી, તેઓ તેમની ટયૂશન ફી હપ્તેથી ભરતાં હતાં અને જો તેઓ તેમને મળેલા શિક્ષણમાંથી પરિણામ ન મેળવી શકે તો તેઓ હપ્તો ન ભરે અને મને તો પગાર નહીં પણ આ હપ્તાઓના અમુક ટકા વેતન તરીકે મળતાં હતા. એટલે જો તેઓને પરિણામલક્ષી ભણતર ન આપી શકું તો હું પણ ભૂખે મરું. શું પડકાર હતો એ!

તે સમયે તો મને લાગેલું હું ભરપૂર મુશ્કેલીઓ વચ્ચે વહાણ ચલાવી રહ્યો છું, પરંતુ અત્યારે મને લાગે છે કે હું તે સમયે શિક્ષણ આપવાનો અમૂલ્ય અવસર મેળવી રહ્યો હતો. મારે મારા વિદ્યાર્થીઓને યોગ્ય દિશાસૂચનો આપવાનાં હતાં. મારે તેઓને તેમના પ્રશ્નો ઉકેલવામાં સહાય

કરવાની હતી. મારે દરેક વ્યાખ્યાન એટલા ઉત્સાહ અને પ્રેરણાત્મક રીતે આપવાનું હતું કે તેઓ સતત મારા વર્ગમાં આવતા રહે.

ખૂબ રોમાંચક કામ હતું એ. મને ખૂબ મજા આવતી હતી. મને નવાઈ તો ત્યારે લાગી. જ્યારે મારા જ મોટેરા વિદ્યાર્થીઓ કેટલું ઝડપથી શીખી જઈ આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર બની ગયા હતા. તેઓમાંના કેટલાંકને તો બઢતી પણ મળી તો કેટલાકના પગાર પણ વધી ગયા હતા. મારી અપેક્ષાઓ કરતાં પણ વધુ મારા વર્ગો સફળ થતા ગયા. ત્રણ જ સત્રમાં વાયએમસીએ જે મને એક રાત્રિના પાંચ ડૉલર આપવા તૈયાર ન હતું તેણે મને એક રાત્રિના ત્રીસ ડૉલર વત્તા અમુક ટકા આપવાનું નક્કી કર્યું હતું. શરૂઆતમાં તો હું ફક્ત 'જાહેરમાં કેમ બોલવું' તે જ શીખવતો હતો, પરંતુ જેમ વર્ષો વીતતાં ગયાં તેમ મને જણાયું કે આ મોટેરાંઓને એ કળા પણ શીખવવી જોઈએ કે મિત્રસમૂહ કેવી રીતે વધારશો અને લોકો પર ઉમદા છાપ કેવી રીતે પાડશો. 'માનવીય સંબંધો' વિષય ઉપરના કોઈ પુસ્તકની મને જાણ ન હોવાથી મેં જ તે વિષય ઉપર એક પુસ્તક લખી દીધું. તે સાધારણ રીતે લખાતા હોય તેવા પુસ્તકની જેમ નહોતું લખાયું, પરંતુ તે ધીરે ધીરે ઘાટ પામતા પામતા લખાયું હતું – તે પુસ્તકમાં મારા વર્ગના મોટેરાંઓના અનુભવોને વણી લેવામાં આવ્યા હતા. મેં તેને નામ આપ્યું હતું કે, 'હાઉ ટુ વીન ફ્રેન્ડ્ઝ એન્ડ ઇન્ફ્લ્યુઅન્સ પીપલ' – 'મિત્ર સમૂહ કેવી રીતે વધારશો અને લોકો ઉપર ઉમદા છાપ કેવી રીતે પાડશો.'

આ પુસ્તક મેં મારા વર્ગના મોટેરાંઓ માટે લખ્યું હતું અને મેં બીજાં ચાર પુસ્તકો પણ લખ્યાં હતાં – અને મને કલ્પના પણ ન હતી કે તે પુસ્તકનું આટલું વિશાળ વેચાણ થશે. મારી તો આશ્ચર્યની અવધિ જ રહી ન હતી.

જેમ જેમ વર્ષો વીતતાં ગયાં તેમ તેમ મને લાગતું ગયું કે આ વયસ્ક લોકોની સૌથી મોટી સમસ્યા જો કોઈ હોય તો તે 'ચિંતાં' છે. મારા વિદ્યાર્થીઓમાં મોટા ભાગના લોકો નાનો મોટો વેપાર કરનારાઓ હતા – જો કે તેમાં મૅનેજરો, સેલ્સમૅનો, ઍન્જિનિયરો અને એકાઉન્ટન્ટો પણ હતા. ટૂંકમાં દરેક પ્રકારના વ્યવસાયમાંથી આવેલા વિવિધ લોકો મારા વિદ્યાર્થીઓ હતા અને તે સૌને સમસ્યાઓ હતી! આ ઉપરાંત મારા વર્ગમાં મહિલાઓ પણ હતી – વેપાર કરતી મહિલાઓ અને ઘર સાચવતી મહિલાઓ. તેઓ સૌને પણ સમસ્યાઓ હતી! એટલે મારા મનમાં એક વાત સ્પષ્ટ થઈ ગઈ કે મારે એક પાઠ્યપુસ્તકની જરૂર છે જેમાં ચિંતા ઉપર વિજય મેળવવાના ઉપાયો બતાવ્યા હોય એટલે મેં ફરી એવા પાઠ્યપુસ્તકની શોધ શરૂ કરી. હું જુદા જુદા પુસ્તકાલયોમાં ફર્યો જેમ કે ફિફ્થ એવન્યુમાં આવેલી ન્યૂ યોર્કની સૌથી મોટી લાઇબ્રેરી પણ આ લાઇબ્રેરીમાં 'ચિંતાં' શીર્ષક હેઠળ ફક્ત ૨૨ પુસ્તકો નોંધાયેલાં હતાં. મને ભારે નવાઈ લાગી અને નવાઈ લાગવાનું બીજું કારણ એ હતું કે જીવજંતુઓ વિશેના શીર્ષક હેઠળ ૧૮૯ પુસ્તકો હતાં!

ભારે આશ્ચર્યની વાત હતી. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે માનવજાત સામે જો કોઈ મોટી સમસ્યા આજની તારીખમાં હોય તો તે ‘ચિંતાં’ છે અને મારી જેમ તમને પણ લાગશે કે દેશની દરેક સ્કૂલ અને કૉલેજમાં એક કોર્સ શીખવવો જોઈએ કે, ‘ચિંતાં કરવાનું કેવી રીતે છોડશો?’ ખેર, દેશમાં કોઈ સ્થળે આવો કોર્સ ચાલતો હોય તો મને તેની ખબર નથી. ‘સફળતાપૂર્વક ચિંતા કેવી રીતે ટાળશો?’ નામના પુસ્તકના લેખકે તેમના આ પુસ્તકમાં કહ્યું છે કે, ‘અનુભવોના દબાણ હેઠળ પૂરતી તૈયારી વગર આપણે પુખ્ત થઈ જઈએ છીએ. જેમ કે કોઈ ઊધઈને નૃત્ય કરવાનું કહેવામાં આવે તેવી આપણી સ્થિતિ થાય છે.’

પરિણામ? આપણી હૉસ્પિટલોની પથારીઓમાંથી અડધો અડધથી વધુ પથારીઓ માનસિક રીતે ભાંગી પડેલા, હતાશ લોકોથી ભરેલી હોય છે.

ન્યૂયોર્ક પબ્લિક લાઈબ્રેરીમાં પડેલી ‘ચિંતાં’ વિષયની બાવીસ ચોપડીઓ હું ઊથલાવી ગયો. આ ઉપરાંત ‘ચિંતા’ વિષય ઉપરની બધી જ ચોપડીઓ મેં ખરીદી લીધી, પરંતુ તેમાંથી એક પણ ચોપડી એવી ન હતી જેને પાઠયપુસ્તક બનાવી શકાય. એટલે મેં નિર્ણય કર્યો કે હું જ તેવું પુસ્તક લખીશ.

આજથી સાત વર્ષ પહેલાં મેં આવું પુસ્તક લખવાની તૈયારીઓ શરૂ કરી દીધી હતી. કેવી રીતે? જાણવું છે? દરેક યુગના તત્ત્વચિંતકોએ ‘ચિંતાં’ વિશે શું કહ્યું હતું તે હું સૌથી પહેલાં વાંચી ગયો. સેંકડો આત્મકથાઓ – કૉન્ફ્યુશિયસથી માંડીને ચર્ચીલ સુધીની વાંચી ગયો. મેં નામાંક્તિ લોકોની મુલાકાતો લઈ પ્રશ્નો પૂછ્યા – જીવનના હરેક ક્ષેત્રના લોકોનો તેમાં સમાવેશ થતો હતો જેમ કે જૅક ડેમ્પ્સે, જનરલ ઓમર બ્રાડલે, જનરલ માર્કકલાર્ક, હેન્રી ફોર્ડ, ઈલિયોનેર રૂઝવેલ્ટ અને ડોરોથી ડીક્ષ, પરંતુ આ તો હજી શરૂઆત હતી.

આ ઉપરાંત મેં એક બીજી વસ્તુ કરી જે આવી મુલાકાતો કે વાંચનથી વધુ અગત્યની હતી. મેં પાંચ વર્ષ સુધી ‘ચિંતાં ઉપર વિજય મેળવવાની’ પ્રયોગશાળામાં કામ કર્યું. આ પ્રયોગશાળા અમારા જ વડીલોના વર્ગમાં ચાલતી હતી. જ્યાં સુધી મને ખબર છે ત્યાં સુધી દુનિયાભરમાં આ એક માત્ર પ્રયોગશાળા હતી. અહીં અમે આ પ્રમાણે કરતાં હતાં – અમે વિદ્યાર્થીઓને ‘ચિંતા કઈ રીતે છોડવી’ તેના નક્કી કરેલા નિયમો આપતા હતા અને તેઓને જણાવતા હતા કે આ નિયમો તેઓએ જીવનમાં ઉતારવાના અને પછી તેનાં શું પરિણામો આવ્યાં તે વર્ગમાં જણાવવાના. બીજા કેટલાક લોકોએ ચિંતાની સ્થિતિમાં તેઓએ ભૂતકાળમાં શું કર્યું હતું તેની વાતો વર્ગના બીજા લોકોને કરી.

અભિમાન નથી કરતો, પરંતુ આ પૃથ્વી પર રહેતા સૌ માનવીઓમાંથી મેં સૌથી વધુ વાર અને સૌથી વધુ એ વિષય ઉપર વાતો સાંભળી જેમાં અનેક લોકોએ 'મેં કેવી રીતે ચિંતા ઉપર વિજય મેળવ્યો હતો' તેની વાતો કરી હતી. આ ઉપરાંત મેં સેંકડો બીજાં પ્રવચનો વાંચ્યાં હતાં જેમાં 'મેં' ચિંતા ઉપર વિજય કેવી રીતે મેળવ્યો' તેની વાત કરવામાં આવી હતી. આ બધા એવા પ્રવચનો હતા જેને ઈનામો મળ્યા હતા. વચ્ચે એક આડ વાત કે અમારા આ 'ચિંતા' અંગેના વર્ગો પાછળથી દુનિયાભરમાં શરૂ થઈ ગયા હતા. એટલે કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે આ પુસ્તક આકાશમાંથી ટપકી પડ્યું નથી કે નથી કોઈ તાત્ત્વિક વ્યાખ્યાન જેમાં ચિંતાને જીતવાની રીતો બતાવી દીધી હોય. આ પુસ્તકમાં મેં આ વિષયને એક ઝડપ બક્ષી છે, વાતને ટૂંકાણમાં સમજાવી છે અને હજારો પુખ્તવયના લોકોએ ચિંતા ઉપર કેવી રીતે વિજય મેળવ્યો તેનું દસ્તાવેજી ચિત્રણ રજૂ કર્યું છે. સો વાતની એક વાત – આ પુસ્તક વ્યવહારિક છે – તમારી ચાંચ તેમાં જરૂર ડૂબશે.

ફ્રેન્ચ તત્ત્વવેત્તા વેલેરીએ કહ્યું છે કે, 'વિજ્ઞાન એ સફળ વાનગીઓનો સમૂહ છે.' બસ, આ પુસ્તક પણ તેવું જ છે – સફળ અને સમયની એરણ ઉપર ખરી ઊતરેલી વાનગીઓનો સમૂહ જે આપણા સૌના જીવનમાંથી ચિંતાને દૂર કરી દે છે. તે છતાંય હું તમને ચેતવવા માગું છું. આ પુસ્તકમાં તમને નવું કશું જ નહીં મળે, પરંતુ એવી વાતો જરૂર મળશે જેનો સામાન્ય રીતે ઉપયોગ થયો નથી અને જ્યારે આવી વાત આવે છે ત્યારે તમે કે હું કશું નવું સાંભળવાની ઇચ્છા પણ રાખતા નથી. આપણે સૌ એક સ્વસ્થ સુંદર જીવન જીવવા માટે ઘણું બધું જાણતા જ હોઈએ છીએ. આપણે સૌએ સોનેરી નિયમો અને પ્રભુની વાણી સાંભળી જ છે. આપણી મુશ્કેલી અજ્ઞાન નથી, પણ નિર્વેદતા (કશું ન કરવાની વૃત્તિ) છે. આ પુસ્તકનો હેતુ છે – જૂના અને પાયાના સત્યોને ઉદાહરણ આપી સમજાવવા, સમય પ્રમાણે દર્શાવવા અને તેનું મહત્ત્વ રજૂ કરી ફરી તમને ઉતેજિત કરી કાર્ય કરવા તરફ દોરી જવા.

આમ તો તમે આ પુસ્તક 'મેં આ પુસ્તક કેવી રીતે લખ્યું?' તેની વાત વાંચવા ખરીદ્યું નથી જ નથી... તમે તો કશું બને તેની રાહ જોતા હશો. અચ્છા જવા દો એ વાત. મહેરબાની કરીને મારી એક વાત માનશો?

આ પુસ્તકનો ભાગ પહેલો અને ભાગ બીજો વાંચી જજો – અને એ દરમિયાન તમને જો એમ લાગે કે તમે કોઈ નવી શક્તિ, નવો ઉત્સાહ મેળવ્યો નથી જે તમને ચિંતામુક્ત બનાવી દઈ જીવનનો આનંદ લેવા તરફ દોરી જાય છે તો પછી આ પુસ્તકને ફેંકી દેજો – માનજો કે તે તમારા ભલા માટે નથી.

– ડેલ કાર્નેગી

આ પુસ્તકમાંથી સૌથી વધુ લાભ મેળવવાનાં નવ સૂચનો

“તમારામાં હૃદયના ઊંડાણથી શીખવા માટેની તીવ્ર ઇચ્છા પ્રગટાવો અને દૃઢતાપૂર્વક તમે નક્કી કરો કે હું ચિંતા કરવાનું છોડી દઈશ અને સુંદર જીવનની સફર શરૂ કરીશ.”

તમે વાંચેલું પ્રકરણ ફરીથી વાંચી જજો

વાંચતી વખતે વારંવાર અટકી જઈ, તમે જે કાંઈ વાંચ્યું તેના ઉપર વિચાર કરજો.

વાંચતી વખતે લાલ પેન્સિલ, પેન કે ચૉકને સાથે રાખજો, જેથી જ્યારે કોઈ એવું સૂચન તમે વાંચો, જેનો તમે અમલ કરી શકો તેમ છો – તો તેની નીચે અથવા બાજુમાં લીટી દોરજો.

તો જો તમે આ પુસ્તકમાંથી સાચો અને લાંબો સમય ચાલે તેવો લાભ લેવા માગતા હો તો એમ ન માનતાં કે એક વખત વાંચી જવું પૂરતી વાત છે. એકેએક વાક્યો વાંચી ગયાં પછી તમારે દર મહિને થોડા કલાકો તેને ફરી વાગોળી જવા માટે કાઢવા પડશે. તમારા ટેબલ પર આ પુસ્તક તમને દેખાય તેવી રીતે રોજે રોજ રાખજો. જ્યારે સમય મળે ત્યારે એક નજર નાખી દેજો. તમારી જાતને સતત યાદ કરાવતા રહેજો કે જિંદગીમાં સુધારાની સાચી તકો બસ હવે હાથવગી છે. યાદ રાખજો કે પુસ્તકનાં સુચનોને એક ટેવ બનાવી દેવાથી અને અજ્ઞાત મનમાં તેના વિશે ભારપૂર્વક વિચારો કરવાથી તેના અમલ કરવાના દ્વાર ખૂલી જશે. આ સિવાય બીજો કોઈ રસ્તો નથી.

આ પુસ્તકમાં જણાવેલા નિયમોનો ભંગ કરતાં તમને જો તમારા સ્નેહીસંબંધી જોઈ જાય તો તેમને દંડ પેટે પાંચ રૂપિયા આપી દેજો. તમે ફરી તેવી ભૂલ નહીં કરો અને કરતાં રહેશો તો પૈસેટકે ખુવાર થઈ જશો!

તમે તમારામાં જાતને શૈક્ષણિક પ્રક્રિયામાં વ્યસ્ત બનેલા જોઈ શકશો જે ગૂઢ અને અમૂલ્ય છે.

તમે અનુભવશો કે તમારામાં ચિંતા મુક્ત થઈ જીવન જીવવાની શક્તિ વિકાસ પામી રહી છે – જાણે લીલાં પાંદડાંઓથી ખીચોખીચ વૃક્ષ.

ટૂંકાણમાં – નવ સૂચનો

આ પુસ્તકમાં સૌથી વધુ લાભ મેળવવાનાં નવ સૂચનો

ભાગ પહેલો

ચિંતા અંગેની પાયાની હકીકતો જે તમારે જાણી લેવી જરૂરી છે

१

એક એક દિવસના ચોકઠામાં જીવતા શીખો

*   ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળના દરવાજાઓ ઉપર લોખંડની સાંકળો ભરાવી દેજો અને આજના દિવસને ‘ડે-ટાઈટ કંપાર્ટમૅન્ટ’ બનાવી તેને આનંદપૂર્વક જીવજો.

૨

ચિંતાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટેનો જાદુઇ ઉપાય

ચિંતાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિને કઈ રીતે જલદી અને અચૂક રામબાણ ઇલાજની જેમ પતાવી તે માટે એક ટૅક્નિક હું તમને બતાવવા માગું છું. જે તમે હમણાં જ એટલે કે આ પુસ્તકના બીજા પાનાંઓ ઉથલાવ્યા વિના અજમાવી શકો છો.

આ ટૅક્નિક વિલીસ એચ. કેરિયરના મગજની ઊપજ છે. જેઓ કુશાગ્ર ઇજનેર હતા અને જેઓએ ઍરકન્ડિશનિંગ ઉદ્યોગની શરૂઆત કરી હતી. ન્યૂ યૉર્કના સાયરાકસ ખાતે આવેલ જગવિખ્યાત કેરિયર કોર્પોરેશનના તે વડા છે. ચિંતાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિનો ઉકેલ લાવવા માટેની ઘણી બધી ટૅક્નિકોમાં આ ટૅક્નિક શ્રેષ્ઠ છે તેમ હું માનું છું. આ ટૅક્નિક મેં જાતે મિ. કેરિયર પાસેથી સાંભળી હતી જ્યારે અમે એક દિવસ સાથે ભોજન લેતા હતા. આવો, તેમના જ શબ્દોમાં આખી વાતને સમજીએ.

“યુવાનવયે હું ન્યૂ યૉર્કના બફેલો ખાતે આવેલ બફેલો ફોર્જ કંપનીમાં કામ કરતો હતો. તે સમયે મને મિસૂરીના ક્રિસ્ટલ સિટીમાં આવેલ પિત્સબર્ગ પ્લેટ ગ્લાસ કંપનીના એક પ્લાન્ટમાં ગૅસ શુદ્ધિકરણ માટેનું ઉપકરણ ગોઠવવાનું કામ સોંપવામાં આવ્યું હતું. કહેવાની જરૂર નથી કે આ પ્લાન્ટ લાખો ડૉલરની કિંમતનો હતો. આ ઉપકરણ ગોઠવવાનો હેતુ ગૅસમાં જે અશુદ્ધિ હોય તે નાબૂદ કરવી તે હતો, જેથી તે જ્યારે સળગે ત્યારે ઍન્જિનોને નુકસાન ન કરે. આ આખી પ્રક્રિયા તદ્દન નવી જ હતી, ફક્ત એક વાર જ પહેલાં તેની ઉપયોગ થયો હતો. અહીં આ પ્લાન્ટમાં જ્યારે હું કામ કરી રહ્યો હતો ત્યારે અચાનક, જેના વિશે ધારણા જ ન હતી તેવી મુશ્કેલીઓ ઊભી થઈ ગઈ હતી. તેનું કામકાજ અમુક રીતે શરૂ તો થઈ ગયું, પરંતુ અમારી કંપનીએ આપેલ ગેરંટી મુજબનું ન થઈ શક્યું.

મારી નિષ્ફળતાથી હું સ્તબ્ધ થઈ ગયો હતો, જાણે કોઈએ મને માથામાં ફટકો ન માર્યો હોય તેવી મારી સ્થિતિ થઈ ગઈ હતી. મારું મન, શરીર બધું જ જાણે તૂટી ગયું હોય તેમ મને લાગ્યું. ઘડીભર તો હું ખાસ્સી ચિંતામાં સરી પડયો હતો અને મારી ઊંઘ ઊડી ગઈ હતી.

છેવટે સામાન્ય સમજે મને ટેકો આપ્યો કે ચિંતા કરવાથી કશું જ નહીં વળે. એટલે મેં ચિંતા કર્યા વગર મારી આ આવી પડેલી સમસ્યાનો ઉપાય શોધવા માંડ્યો અને તમે નહીં માનો પણ તેણે અદ્‌ભુત પરિણામ આપ્યું. ચિંતામુક્ત થવાની આ ટૅક્નિક ત્યાર પછી મેં ૩૦ વર્ષો સુધી વાપરી છે. આ ટૅક્નિક સાવ સરળ છે – જે ત્રણ તબક્કાઓમાં વહેંચાયેલી છે.

પહેલો તબક્કો: પરિસ્થિતિનો મેં સહેજ પણ ડર વગર, પ્રમાણિકપણે ક્યાસ કાઢ્યો, તેનું વિશ્લેષણ કર્યું અને મારી આ નિષ્ફળતાના પરિણામે વધુમાં વધુ કેટલું ખરાબ થઈ શકે, ખોટની રીતે અને બીજી રીતે પણ તે વિચારી લીધું. મને ખ્યાલ આવી ગયો કે આ પરિસ્થિતિના લીધે કોઈ મને જેલમાં નહીં મોકલી દે કે ગોળીએ ઉડાડી નહીં દે. આટલી વાત તો નક્કી હતી જ. હા, એક વાત હતી કે મારા પદ ઉપરથી મને હટાવી દેવામાં આવે અને બીજી એક વાત એ પણ હતી કે મારા માલિકો અમે સપ્લાય કરેલી મશીનરી હટાવી લઈ, ૨૦ હજાર ડૉલરની ખોટ સહન કરે.

બીજો તબક્કો: વધુમાં વધુ ખરાબ શું બની શકે તેની મનોમન અંદાજ કાઢીને મેં મારી જાતને સમેટી લઈ નક્કી કર્યું કે જે કાંઈ હોય તેની જરૂર પડ્યે સ્વીકાર કરી લેવો. મેં મારી જાતને કહ્યું: ‘આ નિષ્ફળતા મારી કારકિર્દી ઉપર ધબ્બો સાબિત થશે અને શક્ય છે કે હું મારી નોકરી ગુમાવી દઉં, જો કે મને ધરપત હતી કે જો નોકરી જતી રહે તો મને બીજી નોકરી તો મળી જશે અને પરિસ્થિતિ આથી પણ વધુ વણસી શકે, પરંતુ જ્યારે મેં મારા માલિકો વિશે વિચાર્યું તો લાગ્યું કે તેઓ કદાચ આ નિષ્ફળતાને હળવાશથી લે પણ ખરા, કારણ કે આ નવા મશીનનો તેઓ પ્રયોગાત્મક ઉપયોગ કરી રહ્યા હતા. તેઓ ૨૦ હજાર ડૉલરના નુકસાનને રિસર્ચના ખાતામાં નાખી દઈ શકે તેટલા સધ્ધર હતા.

આ ચિંતાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિમાં વધુમાં વધુ શું ખરાબ થઈ શકે તેની અંદાજ આવી ગયા પછી અને મારી જાતને તે માટે તૈયાર કરી દીધા પછી મેં જબરદસ્ત હળવાશ અનુભવી અને મારું મન શાંત પડ્યું. આવી હળવાશ કેટલાય દિવસોથી મેં અનુભવી ન હતી.

ત્રીજો તબક્કો: *બસ તે ઘડી અને પળથી મેં શાંતિથી મારો સમય અને શક્તિ, આ ખરાબ પરિસ્થિતિમાં કેટલો સુધારો કરી શકાય તે વિચારવામાં ગાળવા માંડી, કારણ કે માનસિક રીતે મેં પરિસ્થિતિની ગંભીરતાનો સ્વીકાર કરી લીધો હતો.*

બસ તે પછી મેં ૨૦ હજાર ડૉલરના થયેલ નુકસાનમાં શું કરીએ તો તે નુકસાન ઓછું થાય તેના વિચારો ગંભીરતાપૂર્વક કરવા માંડ્યા. મેં વિવિધ પ્રકારના અખતરાઓ કર્યા અને છેવટે તારણ કાઢ્યું કે જો આ સાધનોમાં બીજા પાંચ હજાર ડૉલર વધુ ખર્ચ કરવામાં આવે તો સમસ્યા હલ થઈ જાય. અમે તેમ કર્યું અને જ્યાં કંપનીને ૨૦ હજાર ડૉલર ગુમાવવાનો વારો આવ્યો હતો ત્યાં કંપનીએ ૧૫ હજાર ડૉલરની કમાણી કરી.

આજે મને લાગે છે કે જો મેં ચિંતા જ કર્યા કરી હોત તો હું આ સુંદર પરિણામ ન મેળવી શક્ત, કારણ કે ચિંતા અંગેની સૌથી ખરાબ વાત એ છે કે તે તમારી એકાગ્રતા મેળવવાની શક્તિનો નાશ કરે છે. જ્યારે આપણે ચિંતા કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણું મન અહીં-તહીં અને બધે જ

ઠેકડા મારતું હોય છે અને આપણે આપણી નિર્ણય લેવાની શક્તિ ગુમાવી બેસીએ છીએ, પરંતુ જો આપણે આપણી જાતને ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માનસિક રીતે તૈયાર કરી દઈએ છીએ તો એક વાત બને છે કે ખોટી ધારણાઓની બાદબાકી થઈ જાય છે અને આપણે સમસ્યાના નિરાકરણ માટે એકચિત્તે વિચાર કરતાં થઈ જઈએ છીએ.

આ બનાવ જે મેં તમને કહ્યો તે વર્ષો પહેલાં બન્યો હતો. તેણે એવું જાદુઈ કામ કર્યું હતું કે હું તેની ત્યાર પછી ઉપયોગ કરતો આવ્યો છું, અને પરિણામે મારું જીવન સપૂર્ણપણે ચિંતામુક્ત બની ગયું છે.'

હવે સવાલ એ છે કે મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ કેરિયરનો આ જાદુઈ ઉપાય આટલો કિંમતિ અને વ્યવહારુ શા માટે લાગે છે? કારણ કે ચિંતાની પરિસ્થિતિ વખતે આપણે કાળાં વાદળો વચ્ચે ઘેરાઈ ગયા હોઈએ તેવી જે લાગણી થાય છે તે આ ઉપાયથી વાદળો વિખેરી નાખી આપણને સુખ અને શાંતિના પ્રકાશનો અનુભવ કરાવે છે. તે આપણને વાસ્તવિક ધરતી ઉપર ખડા કરી દે છે. તે સમયે તમે જાણી લો છો કે તમારું સ્થાન ક્યાં છે.

સને ૧૯૧૦માં જેમનું અવસાન થયું હતું તે એપ્લાઈડ સાયકોલૉજીના પ્રણેતા પ્રો. વિલિયમ જેમ્સ જો આજે જીવતા હોત તો તેમણે આ જાદુઈ ઉપાયનો સહર્ષ સ્વીકાર કર્યો હોત. એનું કારણ એ છે કે તેઓ તેમના વિદ્યાર્થીઓને કહેતા રહેતા હતા કે, 'જેવી અને જે પરિસ્થિતિ ઊભી થાય તેને સ્વીકારતા શીખજો, કારણ કે જે બની ગયું છે તેની સ્વીકાર કરવો એ કોઈ પણ દુર્ભાગ્યના પરિણામો પર વિજય મેળવવા માટેનું પહેલું પગલું છે.'

આ જ વિચારને ચીનના ફિલસૂફ લીન યુટાંગે તેમના ખ્યાતનામ પુસ્તક 'ધ ઈમ્પોર્ટન્સ ઑફ લીવિંગ'માં આ રીતે વ્યક્ત કર્યો છે. 'મનની સાચી શાંતિ ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિના સ્વીકારમાંથી જન્મે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે વિચારીએ તો તેની અર્થ થાય છે શક્તિનું વહેવું.'

બસ, હું પણ એ જ કહું છું કે મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે તેની અર્થ બને છે શક્તિનું નૂતન વહેણ. જ્યારે આપણે ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરી લઈએ છીએ ત્યાર પછી આપણી પાસે ગુમાવવાનું કશું જ રહેતું નથી અને તેથી તેની સ્પષ્ટ અર્થ બને છે કે તમારે બધું જ મેળવવાનું જ રહે છે. વિલીસ એસ. કેરિયરની વાતને દોહરાવીએ તો તેમણે કહ્યું હતું કે, "ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનું નક્કી કર્યા પછી મને તરત હળવાશનો અનુભવ થયો હતો. મારું મન શાંત થઈ ગયું હતું – એવી શાંતિ જે તે દિવસ સુધી મેં અનુભવી ન હતી. બસ તે સમય પછી હું 'વિચાર' કરવાને શક્તિમાન બન્યો હતો."

કેટલી સાચી વાત છે. છતાંય લાખો લોકોએ તેઓની જિંદગીને નર્કાગાર બનાવી દીધી છે, કારણ કે તેઓએ ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિનો

સ્વીકાર કરવાનો ઇન્કાર કરી દીધો છે. તેમાં શું સુધારો થઈ શકે તે વિચારવાનું બંધ કરી દીધું છે. પોતાના ભાગ્યને ફરી ઘાટ આપવાને બદલે તેઓ ખરાબ અનુભવોને યાદ કર્યા કરવાના વમળમાંથી બહાર જ નથી આવતા અને અંતે સદા ઉદાસ રહેવાના રોગના ભોગ બની જાય છે.

અહીં મારા જ વર્ગના એક વિદ્યાર્થીનો હું દાખલો આપવા માગું છું જેણે કેરિયરના જાદુઈ ઉપાયનો પોતાની સમસ્યાઓ વખતે ઉપયોગ કર્યો હતો. આમ તો તે ન્યૂ યોર્કનો ઑઈલનો વિતરક હતો. તેના જ શબ્દોમાં તેની વાત સાંભળો: "મને બ્લેકમેઇલ કરવામાં આવી રહ્યો હતો – હું માનતો ન હતો કે ફિલ્મો સિવાય પણ આવું બનતું હશે." જે બન્યું તે આ પ્રમાણે બન્યું. 'જે ઑઇલ કંપનીનો હું વડો હતો તેની પાસે મોટા પ્રમાણમાં ડિલિવરીવાન અને તેટલાં જ ડ્રાઈવરો હતા. તે સમય બીજા વિશ્વયુદ્ધનો હતો અને કડક નિયમો અમલમાં હતા. તે સમયે ઑઇલનું રેશનિંગ ચાલતું હતું. મને ખબર નહોતી, પરંતુ મારા કેટલાક ડ્રાઇવરો અમારા ગ્રાહકોને ઓછું ઑઇલ ડિલિવર કરી, બચેલું ઑઇલ તેમના અંગત ગ્રાહકોને વેચી દેતા હતા અને નફો રળી લેતાં.'

આ વાતની જાણ મને ત્યારે થઈ જ્યારે એક સરકારી અફસર જેવી લાગતી વ્યક્તિ મારી પાસે આવી અને આખા ગોટાળાની વાત કરી મારી પાસે મોટી રકમની લાંચ માગી. શી ખબર પણ તેની પાસે દસ્તાવેજી પુરાવાઓ હતા અને જો હું નાણાં ન આપું તો તે આ પુરાવાઓ ડિસ્ટ્રિક એટર્નીની ઑફિસમાં આપી દેશે તેવી તેણે ધમકી આપી.

અંગત રીતે આ આખી વાતની મને કોઈ ચિંતા ન હતી, પરતું કાયદો કહે છે કે કંપનીના માણસોની હરકતો માટે કંપની ખુદ જવાબદાર ઠરે છે. બીજું જો કેસ કોર્ટમાં જાય તો પેપર અને રેડિયો ઉપર જે બદનામી થાય તેનાથી મારો ધંધો ચોપટ થઈ જાય, અને મારા ધંધાનો મને ગર્વ હતો કારણ કે મારા પિતાએ ૨૮ વર્ષ પહેલાં તેની સ્થાપના કરી હતી.

મને ભયંકર ચિંતા થવા માંડી. હું માંદો પડી ગયો. ન ખાવું, ન ઊંઘવું એવી સ્થિતિ ત્રણ દિવસ અને રાત ચાલી. હું ગાંડાની જેમ રૂમમાં આંટા માર્યા કરતો. મને વિચાર આવતા – શું પૈસા બાળી દેવા – પાંચ હજાર ડૉલરની બ્લેકમેઇલરની માગણી હતી – કે પછી એને કહી દેવું કે જા, થાય તે કરી લે. બધી રીતના વિચારોએ મને ગાંડા જેવો બનાવી દીધો.

પરંતુ રવિવારની રાત્રે અમારા કાર્નેગી સરના વર્ગમાં આપવામાં આવેલી પુસ્તિકા 'ચિંતા કેવી રીતે છોડવી?' મારા હાથમાં આવી. હું આ વર્ગનો વિદ્યાર્થી હતો – મેં એ પુસ્તિકા વાંચવા માંડી અને વિલીસ એચ. કેરિયરની વાતે મને સફાળો વિચારતો કરી દીધો. તેમણે લખ્યું હતું – 'ખરાબમાં ખરાબ શું બની શકે તેની સામનો કરો.'

મેં વિચાર્યું કે જો હું નાણા આપવાની ઘસીને ના પાડી દઉં તો આ બ્લેકમેઇલર વધુમાં વધુ ડિસ્ટ્રિક્ટ એટર્ની પાસે જાય અને દસ્તાવેજો આપી દે. તો ખરાબમાં ખરાબ શું બને? મારો ધંધો બરબાદ થઈ જાય – પણ મને જેલમાં ન ધકેલી શકે. વર્તમાનપત્રોમાં જે પ્રચાર થાય તેના વડે ધંધામાં મને મોટું નુકસાન થાય. મેં આગળ વિચારવા માંડ્યું કે ચાલો ધંધો ચોપટ થઈ ગયો – માનસિક રીતે તેની હું સ્વીકાર કરી લઉં પણ પછી શું? કદાચ મારે બીજી નોકરી શોધવી પડે – અને ઑઈલના ધંધામાં મારા અનુભવથી મને નોકરી પણ મળી જાય. આ વિચારથી મને સારું લાગવા માંડ્યું. ત્રણ દિવસ અને ત્રણ રાતથી હું જે ચકરાવે ચડ્યો હતો તેમાં મને કંઈક આશાનું કિરણ દેખાવા માંડ્યુંઅને મને નવા નવા વિચારો આવવા માંડયા.

મગજ સાફ થતા મેં કેરિયરના ત્રીજા તબક્કાવાળી વાત હાથ પર લીધી. પરિસ્થિતિ સાવ જ ખરાબ થઈ ગઈ હોય ત્યારે તેમાંથી બહાર નીકળવા કયા કયા પ્રયાસો કરવા જોઈએ. મેં મારી જાતને કહ્યું કે જો હું જ આ વાતમાં પહેલ કરી મારા વકીલને મળી કાંઈ ઉકેલ વિચારું તો કેમ? મેં નક્કી કર્યું કે સવારે ઊઠીને પહેલું કામ હું આ કરીશ અને તમે નહીં માનો પણ તે રાત્રે મેં ઘસઘસાટ ઊંઘ માણી.

સવારે મારા વકીલને હું મળ્યો ત્યારે તેણે એવી સલાહ આપી કે મારે જાતે જ ડિસ્ટ્રિક એટર્નીને મળવું અને આખી વાત અથથી ઇતિ સુધીની કરવી અને જયારે હું ડિસ્ટ્રિક એટર્નીને મળ્યો ત્યારે મારી નવાઈ વચ્ચે મને જાણવા મળ્યું કે આવું બ્લેકમેઇલનું રૅકેટ (ષડ્યંત્ર) મહિનાઓથી ચાલે છે અને જે વ્યક્તિ તમને સરકારી અફસર તરીકે મળવા આવી હતી તે રીઢો ગુનેગાર છે અને પોલીસ તેને શોધે છે!

ખેર, આ અનુભવે મને કાયમ માટે એક પદાર્થપાઠ શીખવ્યો. હવે જયારે પણ હું ચિંતાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિમાં સપડાઈ જાઉં છું ત્યારે હું વિલીસ એચ. કેરિયરનો જાદુઈ ઉપાય યાદ કરું છું.

ખેર, ચિંતાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિમાં તો અર્લ પી. હેને પણ ફસાઈ ગયો હતો. તેની વાત પણ સમજવા જેવી છે.

હેને કહે છે કે "વર્ષો પહેલાંની વાત છે જયારે હું ચિંતાની આગમાં લપેટાઈને સખત બીમાર પડી ગયો હતો. અલ્સરની પીડાએ મારી હોજરી ખલાસ કરી નાખી હતી. એક રાત્રે મને સખત લોહી પડ્યું અને મને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં ખસેડવામાં આવ્યો. ૧૭૫ રતલ વજન ઉપરથી મારું વજન ૯૦ રતલ ઉપર નીચે ઊતરી ગયું. ડૉક્ટરોએ મને હલનચલન કરવાની ના પાડી દીધી હતી. જાણીતા અલ્સર સ્પેશ્યિાલિસ્ટ ડૉક્ટરે નિદાન કરીને કહી દીધું કે આ ન સુધરી શકે તેવો કેસ બની ગયો છે. લથડતી તબિયતની આ મારી દાસ્તાન મહિનાઓ સુધી ચાલુ રહી. અંતે એક દિવસ મેં જ મારી જાતને કહ્યું કે, 'જો ભાઈ હેને, હવે મોત એ જ આરો હોય તો

પછી તારી પાસે જે સમય બચ્ચો છે તેની સદ્‌ઉપયોગ કરી લે. વર્ષોથી તારી ઇચ્છા દુનિયાની સફર કરવાની હતી તો ઊપડી જા, કારણ કે મોત તો પાછળ પડીને બેઠું છે અને તારે જે કાંઈ કરવું હોય તો તે માટે અત્યારે જ સમય છે.'

મેં જયારે મારા ડૉક્ટરોને વાત કરી કે મારે દુનિયાની સફરે ઊપડવું છે તો તે બધા મારી વાત સાંભળીને બાઘાચકવા થઈ ગયા. તેઓએ મને ચેતવણી આપી કે જો હું આવું સાહસ કરીશ તો દરિયામાં જ દફનાઈ જઈશ, પરંતુ હું મક્કમ હતો. મેં કહ્યું કે, હું મારી સાથે મારી શબપેટી રાખીશ અને જહાજના કપ્તાનને સૂચના આપીશ કે મારું મૃત્યુ સફર દરમિયાન થાય તો મારા શબને મારા ઘરના સરનામે મોકલી દેજો.

અને શું વાત કરું? જેવો હું સ્ટીમરમાં ચડી ગયો કે તે જ પળથી મારી તબિયત સારી થવા માંડી. મને સારું લાગવા માંડ્યું. મારી ભૂખ ઊઘડી અને બધી જાતનો ખોરાક મેં લેવો શરૂ કર્યો. વર્ષોથી જે મજા મેં માણી ન હતી તે મેં ભરપૂર માણી. સફરમાં અમારું જહાજ વાવાઝોડા અને વરસાદમાં ફસાયું પણ પાછું તોફાન શમી જતાં સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી ગયું. મેં એ સમયના સાહસને પણ માણ્યું. ગાંડાની જેમ હું ચિંતાઓ કર્યા કરતો હતો તે બધું મેં છોડી દીધું અને જયારે દુનિયાની સફર ખેડીને હું માદરે વતન (અમેરિકા) પાછો આવ્યો ત્યારે મારું ૯૦ રતલ વજન વધી ગયું હતું. આવીને તરત હું મારા ધંધે લાગી ગયો અને આજની ઘડી ને કાલનો દહાડો હું ફરી માંદો પડ્યો નથી."

હેનેએ મને કહ્યું હતું કે તેને લાગે છે કે તેણે અજાણતાં પણ કેરિયરનો જાદુઈ ઉપાય જ અજમાવ્યો હતો. તેના કહેવા મુજબ તેણે સર્વપ્રથમ પોતાની જાતને પૂછ્યું કે, 'આ પરિસ્થિતિમાં ખરાબમાં ખરાબ શું થઈ શકે?' જવાબ હતો – મોત. બીજું, તેણે મોતને આવકાર્યું હતું. તે સિવાય છૂટકો પણ નહોતો કારણકે ડૉક્ટરોએ આશા છોડી દીધી હતી. ત્રીજી વાત તેણે આ પરિસ્થિતિનો લાભ લેવાનું નક્કી કર્યું હતું. તેણે વિચાર્યું કે મોત તો સામે છે જ તો હવે બચેલા સમયનો ભરપૂર આનંદ શા માટે ન ઉઠાવવો? એટલે તેણે દુનિયાની સફરે ઊપડવાનું નક્કી કર્યું. જહાજ ઉપર પણ જો તેણે ચિંતાઓ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું હોત તો તેની તબિયત સારી ન થાત. પણ ચિંતા છોડી તેણે મનને શાંત કર્યું અને એક નવી જ શક્તિનો તેના શરીરમાં સંચાર થયો, જેણે તેની જિંદગી બચાવી લીધી.

મિત્રો, ચિંતાની સમસ્યામાંથી છૂટકારો મેળવવાનો નિયમ નંબર બે છે-

"જો તમે ચિંતાના બોજ નીચે દટાયેલા છો તો વિલીસ એચ. કેરિયર"નો જાદુઈ ઉપાય નીચે ત્રણ વાત વડે અજમાવો.

* **તમારી જાતને પૂછો: 'આ પરિસ્થિતિમાં વધુમાં વધુ શું ખરાબ થઈ શકે તેમ છે?'**

* જો તે સ્વીકારવું જ પડે તેમ હોય તો તે સ્વીકારવા તમારી જાતને તૈયાર કરો.

* પછી શાંતિથી એ ખરાબ પરિસ્થિતિમાંથી કેવી રીતે, કયા માર્ગે, કોની મદદથી બહાર આવી શકાય તેના વિચાર કરો.

3

ચિંતા કરવાથી તમારા ઉપર કઇ અસરો થશે તે જાણો

'ચિંતાનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે વાત જે જાણતા નથી, તેઓ યુવાનીમાં મૃત્યુ પામે છે.'

- ડૉ. એલેક્સીસ કેરેલ

વર્ષો પહેલાંની વાત છે. એક સાંજે મારા પાડોશીએ મારા બારણે ટકોરા માર્યા અને મેં બારણું ઉઘાડ્યું કે તરત તેણે કહ્યું કે તમારે અને તમારા સમગ્ર કુટુંબે શીતળાની રસી મુકાવી દેવી જોઈએ. ન્યૂ યોર્ક શહેર તે સમયે શીતળાના રોગના ડરથી થરથર કાપતું હતું. કારણ? ન્યૂ યોર્કની ૮૦ લાખની વસતિમાં આઠ જણાને શીતળા નીકળ્યા હતા જેમાંથી બે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામી હતી.

ખેર, હું તો વર્ષોથી ન્યૂ યોર્ક શહેરમાં રહું છું, પરંતુ હજી સુધી કોઈએ મનુષ્યની કોમળ લાગણી સાથે જોડાયેલી બીમારી 'ચિંતા' અંગે ક્યારેય મારા બારણે ટકોરા માર્યા નથી. આ નિર્દોષ લાગતી પણ ભયંકર બીમારીમાં તે સમયે શીતળા કરતાં દસ હજાર ઘણા લોકો ફસાયેલા હતા.

અત્યારે અમેરિકામાં દસ વ્યક્તિમાંથી એક વ્યક્તિ 'નર્વસ બ્રેકડાઉન' (જ્ઞાનતંતુ વેરવિખેર થઈ ગયા હોય) ની બીમારીથી પીડાય છે. આ બીમારી થવા પાછળનું કારણ ચિંતા અને અચાનક તૂટી પડેલી લાગણી છે. માટે મિત્રો આ પ્રકરણ લખીને હું તમારા બારણે ટકોરા મારી, તમને આ ખતરનાક બીમારીની ચેતવણી આપવા માગું છું.

મેડિસીનમાં જેમને નૉબેલ પ્રાઈઝ મળ્યું હતું તે ડૉ. એલેક્સીસ કેરેલે કહ્યું છે કે, "જે ધંધાર્થીઓ ચિંતાનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે વાત જાણતા નથી, તેઓ યુવાનીમાં મૃત્યુ પામે છે." આ જ વાત ગૃહિણીઓને, પ્રાણીઓના દાક્તરોને, કડિયા-સુથારોને પણ લાગુ પડે છે.

થોડાં વર્ષો પહેલાંની વાત છે. હું ડૉ. ઓ. એફ. ગોબેર સાથે મોટરમાં મુસાફરી કરી રહ્યો હતો. ડૉ. ગોબેર ગલ્ફ, કોલોરાડો અને સાન્તા ફે હૉસ્પિટલ ઍસોસિયેશનના મુખ્ય દાક્તર હતા. અમારી મુસાફરી દરમિયાન વાત ચિંતા કરવાથી શું અસરો થાય તે તરફ વળી. તેમણે મને કહ્યું કે, બધા દર્દીઓમાં ૭૫ ટકા દર્દીઓ એવા છે જે દાક્તર પાસે આવે છે પણ તેમની જાતે જ સાજા થઈ શકે તેવા હોય છે, જો તેઓ તેમના ડર અને ચિંતાને ફગાવી દઈ શકે તો. છતાંય એવું ન માનતા કે મારો કહેવાનો મતલબ એવો છે કે તેઓના દર્દ ખોટા છે. તેઓની બીમારી સાચી હોય છે અને ક્યારેક તો

સો ટકા ગંભીર હોય છે. આવી બીમારીને હું આવાં નામો આપું છું – માનસિક અપચો, પેટનું અલ્સર, હૃદયમાં ગરબડ, અનિંદ્રા, કોઈક પ્રકારનો માથાનો દુખાવો અને ક્યારેક કોઈ પ્રકારનો હળવો લકવો.

આ બધી જ ખરેખર બીમારી હોય છે – હું જે કહી રહ્યો છું તે સભાનપૂર્વક કહી રહ્યો છું કારણ કે હું ખુદ ૧૨ વર્ષ સુધી પેટના અલ્સરનો રોગી હતો.

ડર તમને ચિંતાગ્રસ્ત બનાવી દે છે. ચિંતા તમારામાં તણાવ પેદા કરે છે અને તમે ઢીલાપોચા અને લાગણીશીલ બની જાવ છો. આ પરિસ્થિતિ તમારા પેટના સ્નાયુઓ પર અસર કરે છે અને જઠરમાં જે રસ સાહજિક રીતે છૂટવો જોઈએ તે છૂટતો નથી અને તે સ્થિતિ પેટના અલ્સરની બીમારીમાં તમને ફસાવી દે છે.

‘નર્વસ સ્ટમક ટ્રબલ’ નામના પુસ્તકના લેખક ડૉ. જોસેફ એફ. મોન્ટેગ્યુ, બરાબર આ જ વાત કરે છે. તે કહે છે: “તમે જે જમો છો તેનાથી પેટનું અલ્સર થતું નથી, પરતું તમે જે ખોટી ચિંતાઓ કરો છો તેનાથી અલ્સર થાય છે.” ડૉ. ડબલ્યુ સી. અલ્વારેઝ (મેયો ક્લિનિક) કહે છે – “અલ્સરનો સંબંધ તમારા માનસિક તણાવ સાથે છે. તે ક્યારેક વધી જાય અને ક્યારેક શમી જાય. તે તમારી માનસિક તાણની ચડ-ઊતર ઉપર આધારીત છે.”

મેયો ક્લિનિકે પેટની ગરબડ ધરાવતા ૧૫૦૦૦ દર્દીઓનો અભ્યાસ કર્યો તો માલૂમ પડ્યું હતું કે પાંચમાંથી ચાર દર્દીઓને પેટની ગરબડ અંગે કોઈ શારીરિક આધાર હતો જ નહીં. ડર, ચિંતા, ધિક્કાર, સખત સ્વાર્થીપણું અને જગતની વાસ્તવિકતા સાથે મનમેળનો અભાવ – આ બધા પેટની બીમારી અને પેટના અલ્સરનાં કારણો હતાં. પેટના અલ્સરથી મોત આવી શકે તેમ છે. ‘લાઈફ’ મૅગેઝિન કહે છે – મોત લાવી શકે તેવા રોગોમાં તેની ક્રમ દસમો છે.

તાજેતરમાં મારે મેયો ક્લિનિકના ડૉ. હેરોલ્ડ સી. હેબિયન સાથે પત્રવ્યવહાર થયો હતો જેમાં તેમણે ૧૭૬ બિઝનેસ એકિઝક્યુટિવ્સના કરેલા સર્વેક્ષણ વિશે વાત કરી હતી. આ બધા ધંધાકીય ક્ષેત્રે ઉચ્ચ હોદ્દો ધરાવનારાઓની સરેરાશ ઉંમર ૪૪.૩ વર્ષની હતી અને ત્રીજા ભાગથી વધારે સંખ્યાના આ વડાઓને ત્રણ ખાસ પ્રકારના રોગો હતા જે તેઓની સખત તણાવ સાથે જીવન જીવવાની રીતનું પરિણામ હતું. આ રોગોનાં નામ છે – હૃદયરોગ, આંતરડાંનું અલ્સર અને લોહીનું ઊંચું દબાણ. હવે તમે વિચારો કે આ ૧૭૬ ઉચ્ચ પદવી પર બેસનારાઓમાંથી ત્રીજા ભાગના લોકો હજી ૪૫ વર્ષે પહોંચ્યા પણ નથી અને આ પ્રકારના ત્રણ રોગોમાં સપડાઈ ચૂક્યા છે. સફળતાની કેટલી મોટી કિંમત તેઓ ચૂકવી રહ્યા છે! ખેર, મને સવાલ થાય છે કે આ તે કેવી સફળતા. તમારી તબિયતના ભોગે

તમને આખી દુનિયા મળી જાય તેની શું અર્થ? તમને ગમે તેટલી સફળતા મળે, ગમે તેટલી દોલત મળે, પરંતુ તમે પણ બીજાની જેમ એવી જ પથારીમાં સૂવાના છો અને એવું જ ભોજન જમવાના છો જે બીજા જમે છે. સફળતા કે નાણાના બદલામાં નાની ઉંમરે દુ:ખદાયક રોગના ભોગ બનવું વાજબી છે?

મશહૂર મેયો બંધુઓએ તો ઢોલ પીટીને કહ્યું છે કે આપણી હૉસ્પિટલોના અડધા ઉપરાંત પલંગો ઉપર માનસિક સમસ્યાઓથી પીડાતા લોકો સૂતા હોય છે. છતાંય નવાઈની વાત એ છે કે એમાંથી કોઈનું મૃત્યુ થાય અને તેમનું પોસ્ટમોર્ટમ કરવામાં આવે તો જાણવા મળે છે કે તેઓના જ્ઞાનતંતુઓમાં શારીરિક રીતે કોઈ ખામી ન હતી. તે તો તંદુરસ્ત લોકો જેવા જ હતા. તેમની બીમારીના મૂળમાં હતાશા, નિરાશા, ચિંતા, ડર, પરાજ્યનો ભય રહેલા હતા. જાણીતા ફિલસૂફ પ્લેટોએ સાચું કહ્યું છે કે "દાકતરો જો કોઈ સૌથી મોટી ભૂલ કરતા હોય તો તે એ છે કે તેઓ શરીરનો ઉપચાર કરે છે – મનનો નહીં. જો કે મન અને શરીર એક જ છે અને તેની અલગ અલગ ઉપચાર ન કરવો ઘટે!"

આ સત્યને સમજતાં મેડિકલ સાયન્સને ૨૩૦૦ વર્ષ લાગ્યાં હતાં અને તેથી હવે એક નવી જ ઔષધિ, નવા ઉપચારનો વિકાસ થવા માંડ્યો છે જેને સાયકોસોમેટિક મેડિસીન કહે છે જે મન અને શરીર બંનેનો ઉપચાર કરે છે. આ વિજ્ઞાનની અત્યારે ખરેખર તાતી જરૂર છે કારણ કે શીતળા, કોલેરા, પીળો તાવ વગેરે રોગો સામે લડવાની દવાઓ આપણે શોધી કાઢી છે, પરંતુ ચિંતા, ડર, ધિક્કાર, હતાશા અને નિરાશા સામે લડવાનો જંગ જીતવો બાકી છે. આ માનસિક 'બીમારી' મહામારીની જેમ જગત આખા ઉપર ફેલાઈ રહી છે.

ચાલો, હું સવાલ પૂછું કે 'ગાંડપણ થવાનું કારણ શું છે?' કોઈને તેના નક્કર જવાબો ખબર નથી, પરતું મહદ્અંશે મોટા ભાગના આ કિસ્સાઓમાં ડર અને ચિંતા મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. દુનિયાની નક્કર વાસ્તવિકતા સાથે તાલ ન મેળવી શકતી વ્યક્તિ હતાશ અને દુ:ખી થઈને આજુબાજુના વાતાવરણ સાથેનો તેની સબંધ તોડી નાખી, તે પોતાની આગવી દુનિયામાં સરી જાય છે અને તે રીતે ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવી લે છે.

અહીં સામે મારા ટેબલ પર ડૉ. ઍડવર્ડ પોડોલ્સ્કીનું પુસ્તક 'સ્ટોપ વરીઇંગ એન્ડ ગેટ વેલ' પડ્યું છે. આ પુસ્તકના કેટલાંક પ્રકરણોનાં શીર્ષકો જોઈ જઈએ-

* ચિંતાથી હૃદય ઉપર શું અસર પડે છે?
* લોહીના ઊંચા દબાણનો ખોરાક ચિંતા છે.

* સંધિવા થવાનું કારણ ચિંતા છે.
* તમારા પેટને ખાતર, ચિંતા કરવાનું છોડો.
* ચિંતાથી શરદી પણ થઈ જાય છે.
* થાઈરૉઈડ અને ચિંતાનો સંબંધ
* ચિંતા અને ડાયાબિટીસ જોડિયા ભાઈ છે.

મેયો બંધુઓમાંથી એક ડૉ. કાર્લ મેનિન્જરે પણ એક સુંદર પુસ્તક 'ચિંતા' ઉપર લખ્યું છે – 'મેન અગેઇન્સ્ટ હીમસેલ્ફ.' આ પુસ્તકમાં લેખકે 'ચિંતા'ને નિવારવાના નિયમો કે ઉપાયો જણાવ્યા નથી, પરંતુ એ વાત જણાવી છે કે ચિંતા, હતાશા, ધિક્કાર, ચીડ, વિદ્રોહની ભાવના અને ડરના લીધે આપણે આપણા શરીર અને મનને કેટલું નુકસાન પહોંચાડીએ છીએ. મળે તો આ પુસ્તક વાંચી જવા જેવું છે.

ગમે તેટલા મૂર્ખ માણસને પણ ચિંતા બીમાર પાડી દે છે. જનરલ ગ્રાન્ટને આ સત્ય સિવિલ વૉરના છેલ્લા દિવસોમાં લાધ્યું હતું. વાત આમ બની હતી-

જનરલ ગ્રાન્ટે રીચમૉન્ડને નવ મહિનાથી ઘેરો ઘાલ્યો હતો. જનરલ લીનું લશ્કર ભૂખ્યું અને તરસ્યું ગાંડા જેવું થઈ ગયું હતું. તેઓની ટુકડીઓ તેમને છોડીને જતી રહેવા માંડી હતી. જ્યારે બીજા સૈનિકો તંબુમાં બેસી પ્રાર્થના કરતા કરતા રડતા જતા હતા અને ડરના માર્યા ચીસો પાડતા હતા. યુદ્ધનો અંત નજીક દેખાતો હતો, પણ ત્યાં તો જનરલ લીના માણસોએ રૂ અને તમાકુના ગોદામોને આગ લગાડી દીધી, દારૂગોળાને પલીતો ચાંપ્યો અને શહેર છોડીને ભાગવા લાગ્યા. જનરલ ગ્રાન્ટ આખા બનાવથી રાતોપીળો થઈ ગયો. તેણે તેની ઘેરો વધુ જલદ બનાવી શહેરને વધુ ભીંસમાં લીધું. આખી પરિસ્થિતિથી જનરલ ગ્રાન્ટ આંધળો ભીંત થઈ એટલો ગુસ્સે ભરાયો કે તેને માથાનો સખત દુખાવો ઊપડ્યો. તે એક ફાર્મહાઉસમાં રાત્રે રોકાયો અને માથાના દુખાવાની દવા કરવા ગરમ પાણીના ટબમાં પગ મૂક્યા અને ડોક ઉપર રાઈના તેલનો લેપ લગાડ્યો. તેને આશા હતી કે સવાર સુધીમાં તે સ્વસ્થ થઈ જશે અને બીજી સવારે તે તરત જ સાજોસમો થઈ ગયો. તે સાજો ગરમ પાણીમાં પગ ઝબોળી રાખવાથી કે રાઈના તેલના લેપથી નહોતો થયો પણ એક ઘોડેસ્વાર જનરલ લીનો પત્ર લઈને આવ્યો હતો તેનાથી થયો હતો. લીએ પત્રમાં લખ્યું હતું કે, 'તે શરણે આવવા માગે છે.' પોતાના સ્મરણોમાં ગ્રાન્ટ લખે છે કે જેવો મેં શરણાગતિનો પત્ર વાંચ્યો કે મારો માથાનો દુખાવો ગાયબ થઈ ગયો.

મિત્રો, ગ્રાન્ટનો માથાનો દુખાવો ચિંતા, તણાવ અને ઉશ્કેરાટને લીધે હતો અને તે ગાયબ ત્યારે થયો જ્યારે આ ત્રણે નકારાત્મક વસ્તુઓની જગ્યાએ આત્મવિશ્વાસ, સફળતા અને વિજય જેવી હકારાત્મક વાતો

આવી ગઈ. ચિંતા તમને તરત માંદા પાડી દઈ શકે છે અને ચિંતાનું કારણ દૂર થતા તમે સાજા પણ થઈ જઈ શકો છો.

ચિંતાથી કેટલા અને કેવા નુકસાન થઈ શકે છે તે વાંચવા મારે વાંચનાલયમાં જવાની કે કોઈ ડૉક્ટરની વાત સાંભળવાની જરૂર નથી. અહીં બારીમાં બેસી હું જોઈ શકું છું કે મારી જ પાડોશમાં એક વ્યક્તિ ચિંતાને લીધે માનસિક રીતે ભાંગી પડ્યો હતો તો બીજો એક પાડોશી ડાયાબિટીસનો ભોગ બન્યો હતો. આ બંને તેમના જીવનમાં આવેલ વિપરીત પરિસ્થિતિ અને તેના લીધે કરવામાં આવતી ચિંતાના ભોગ બન્યા હતા.

પ્રસિદ્ધ ફ્રેન્ચ ફિલસૂફ મોન્ટેઇગ્ને જ્યારે તેમના વતનના નગરના મેયર તરીકે ચૂંટાઈ આવ્યા ત્યારે તેમણે નાગરિકોને કહ્યું હતું કે, "તમારી વહીવટી બાબતોને હું હાથ પર લેવા તૈયાર થયો છું, પણ તેને મારા લીવર અને ફેફસાં પર કબજો જમાવવા નહીં દઉં."

ચિંતાથી તમને કેટલા પ્રકારના રોગો થઈ શકે તે પર એક નજર નાખી લઈએ.

ચિંતા તમને લકવાગ્રસ્ત કરી વ્હીલચૅરમાં ફરતાં કરી દઈ શકે છે. લકવાની બીમારીના નિષ્ણાત ડૉક્ટર રસેલ એલ. સેસિલે લકવા થવાની ચાર સર્વસાધારણ પરિસ્થિતિઓ નીચે પ્રમાણે કહી છે:

* લગ્નજીવનમાં ભંગાણ.
* આર્થિક ફટકો અને તેના લીધે આવી પડેલું દુ:ખ.
* એકલતા અને તેના લીધે કોરી ખાતી ચિંતા.
* લાંબા સમયથી સંઘરી રાખેલો ક્રોધ.

ખેર, આ તો લકવાની વાત થઈ, પરંતુ ચિંતાથી દાંતમાં સડો થાય છે તે વાત તમે જાણો છો? અમેરિકન ડેન્ટલ ઍસોસિયેશન સમક્ષ પ્રવચન કરતાં ડૉ. વિલિયમ મેકગોનિગ્લે કહ્યું હતું કે નઠારી લાગણીઓ જેવી કે ચિંતા, ડર, ઉપેક્ષા વગેરેથી શરીરનું કેલ્શિયમનું સમતોલપણું ખોરવાઈ જાય છે અને દાંતમાં સડો શરૂ થઈ જાય છે. તેઓ એક એવા દર્દીને જાણતા હતા જેને સુંદર દંતપંક્તિઓ હતી, પરંતુ તેની પત્ની અચાનક બીમારીમાં પટકાતાં તે ભારે ચિંતાના બોજ હેઠળ આવી ગયો હતો. જે ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી તેની પત્નીને હૉસ્પિટલમાં રાખવામાં આવી તે દરમિયાન તેના નવ દાંતોમાં સડો પેસી ગયો હતો. આ સડો ચિંતાને લીધે હતો.

આ ઉપરાંત થાઈરૉઈડ ગ્લૅન્ડમાં ખરાબી પણ ચિંતાને લીધે થાય છે. કંઠનળીની આ ગ્રંથિ આપણા શરીરની અગત્યની ગ્રંથિ છે જે આપણી શરીરના સંચાલનમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. ૩૮ વર્ષોથી જેઓ

થાઈરૉઈડ ગ્લૅન્ડની ખરાબીવાળા દર્દીઓની સારવાર કરે છે તે ડૉ. ઈસરેઈલ બ્રામના ક્લિનિકમાં નીચેનાં વાક્યો ખૂબ સુંદર રીતે લખી ભીંત પર ટીંગાડવામાં આવ્યા છે.

મોકળાશભર્યો આરામ અને માનસિક આનંદ

મોકળાશભર્યો આરામ અને માનસિક આનંદ સ્વસ્થ ધર્મ, ઊંઘ, સંગીત અને ખુલ્લા દિલના હાસ્યથી મળે છે.

પ્રભુમાં શ્રદ્ધા રાખો – સારી રીતે નિંદ્રા માણતા શીખો, મધુર સંગીતને દિલથી ચાહો, જીવનની હળવી અને રમૂજી બાબતોને જ જુઓ – તે પછી તંદુરસ્તી અને સુખ તમારા પગમાં આળોટશે.

થાઈરૉઈડ ગ્લૅન્ડની ખરાબીના જે દર્દીને લઈને હું ડૉ. બ્રામ પાસે ગયો હતો તેને તેમણે પહેલો સવાલ એ જ પૂછ્યો કે ‘કઈ નઠારી લાગણીના સેવનથી તારી આ દશા થઈ?’ તેમણે દર્દીને કહ્યું કે જો તે ચિંતા કરવાનું છોડી નહીં દે તો બીજા રોગો જેવા કે હૃદયની તકલીફ, પેટનું અલ્સર અથવા ડાયાબિટીસ તેને થશે જ થશે, કારણ કે આ બધા રોગો કાકા-મામાના ભાઈઓ છે!

ચિંતાથી ચહેરાનો દેખાવ પણ બદલાઈ જાય છે તે વાત મને ફિલ્મ અભિનેત્રી મેર્લી ઓબેરોને કહી હતી. તેની વાત તેના શબ્દોમાં સાંભળીએ: “ફિલ્મોમાં કામ કરવા તે સમયે હું તલપાપડ હતી, પણ યોગ્ય તક મળતી ન હતી. લંડનમાં હું આમ તો કોઈને જાણતી ન હતી અને બીજું મેં જેટલા નિર્માતાઓનો સંપર્ક સાધ્યો તે સૌએ મને નનૈયો ભણી દીધો હતો. હું ચિંતામાં પડી ગઈ કારણ કે જે કાંઈ થોડા પૈસા મારી પાસે હતા તે ખલાસ થવા આવ્યા હતા. બે અઠવાડિયાં ભયંકર ચિંતામાં પસાર થયા. હું કાંઈ જમી શકતી ન હતી – બિસ્કિટ અને પાણી ઉપર દિવસો પસાર થતા હતા. મેં મારી જાતને કોસવા માંડી કે શું છે તારી પાસે? નથી તને અભિનય આવડતો, નથી ઓળખાણ, જે છે તે તારો સુંદર ચહેરો છે. સુંદર ચહેરાનો જેવો વિચાર આવ્યો કે હું અરીસા પાસે ગઈ અને જોયું તો ચિંતાએ મારા ચહેરાની સુંદરતા ઉપર અસર કરવા માંડી હતી. હું ચોંકી ગઈ અને મેં ચિંતા છોડી, અભિનયક્ષેત્રે એકલપંડે લડી લેવાનું નક્કી કર્યું.”

મારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ચિંતા આપણા મુખારવિંદ પર ભારે અસર કરે છે – કરચલીઓ પડે છે, જડબાં બહાર આવી જાય છે અને વાળ ભૂખરા બનતા જાય છે. તમારા રૂપની રક્ષા કરવા માટે પણ ચિંતા ન કરતાં કારણ કે ચિંતા કર્યા કરશો તો આગળ જતાં ખીલ થશે, ચામડી પર ડાઘ પડશે અને કુરૂપતા દેખા દેશે.

હૃદયરોગ અત્યારે અમેરિકાનો નંબર વન દુશ્મન છે. બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન આશરે ત્રણ લાખ લોકો યુદ્ધ દરમિયાન માર્યા ગયા હતા, પરંતુ તે જ સમયગાળા દરમિયાન ૨૦ લાખ નાગરિકો હૃદયરોગથી મૃત્યુ પામ્યા હતા. આ ૨૦ લાખમાંથી ૧૦ લાખ મૃત્યુ ચિંતા અને તણાવભરી જિંદગી જીવવાને લીધે થયા હતા અને હૃદયરોગને અનુલક્ષીને જ ડૉ. એલેક્સીસ કેરેલે કહ્યું છે કે, 'જે લોકો ચિંતાનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે જાણતા નથી તેઓ યુવાનીમાં મૃત્યુ પામે છે.'

વિલિયમ જેમ્સની એક સુંદર પંક્તિ છે, "પ્રભુ કદાચ આપણા પાપોને માફ કરી દેશે, પરંતુ આપણા જ્ઞાનતંતુઓ ક્યારેય તેને માફ નહીં કરે."

એક ચોંકાવનારી અને ન મનાય તેવી હકીકત જાણવી છે? પાંચ ચેપી રોગોથી જેટલા અમેરિકનો મૃત્યુ પામે છે તેનાથી વધારે અમેરિકનો આત્મહત્યા કરીને મૃત્યુ પામે છે.

કેમ? જવાબ મહદ્અંશે હોય છે ચિંતા... ચિંતા અને ચિંતા.

બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન ચીનાઓ યુદ્ધકેદીઓ સાથે ભયંકર ઘાતકી રીત અપનાવતા હતા. આ યુદ્ધકેદીઓના હાથ-પગ બાંધી તેઓને પાણીની એક પોટલી નીચે બેસાડી દેતાં. આ પાણીની પોટલીમાં નીચે નાના કાણમાંથી ટીપું ટીપું પાણી કેદીના માથા ઉપર સતત પડ્યા કરતું – ટપ ટપ ટપ અને ધીરે ધીરે આ ટીપાનો અવાજ કેદીને લોખંડના દસ્તા જેવો લાગતો – તે ગાંડો થઈ જતો. આ રીત હિટલરે પણ યુદ્ધકેદીઓની છાવણીમાં અપનાવેલી.

ચિંતા પણ આ સતત ટીપે ટીપે પડતાં પાણી જેવી છે. જે માનવીને ગાંડપણ તરફ ધકેલી દે છે જ્યાંથી આત્મહત્યા બહુ દૂર નથી હોતી.

શું તમે જિંદગીને ચાહો છો? તેને પ્યાર કરો છો? શું તમારે લાંબું, સ્વાસ્થ્યથી ભરપૂર જીવન જીવવું છે? તો તે માટેનો રસ્તો ડૉ. એલેક્સીસ કેરેલે બતાવ્યો છે – તે કહે છે: "આધુનિક સમયના શહેરની ગાંડા જેવી દોડધામ વચ્ચે જે માનવી પોતાના માંહ્યલાને શાંત રાખી શકે છે તેને માનસિક તણાવ કે તેવા રોગો સ્પર્શ કરી શકતા નથી."

શું તમે તમારા માંહ્યલાને આ બધી શહેરી દોડધામ વચ્ચે શાંત રાખી શકો છો? – જો તમે સહજ સામાન્ય સ્વભાવ ધરાવતા હશો તો જવાબ છે: 'હા.' ખરેખર 'હા' કારણ કે આપણે સૌ ધારણા કરતાં ખરેખર મજબૂત છીએ.

આ પ્રકરણના અંતમાં હું ઓલ્ગા કે જાર્વેની વાત કરવા માગું છું કારણ કે તે એક એવી મહિલા હતી જેણે અત્યંત કરુણ સંજોગોમાં ચિંતાને ભગાડી મૂકી હતી. આવો, તેના શબ્દોને અનુભવીએ. "સાડા આઠ વર્ષ પહેલાં હું ધીમા, દુ:ખદાયક રોગમાં સપડાઈ ગઈ – જેના અંતે મોત જ

નક્કી હોય છે – જે રોગનું નામ છે કૅન્સર. મારી સારવાર કરતાં શ્રેષ્ઠ દાકતરો, અરે, મેયો બંધુઓએ કહી દીધું કે મોત જ છૂટકારો અપાવશે. હું જીવનસફરના છેડે આવી ગઈ હતી અને ગભરાઈને કોકડું વળી ગઈ હતી, કારણ કે હું યુવાન હતી અને મારે મરવું ન હતું. અંતિમ ઉપાય તરીકે મેં મારા ફૅમિલી ડૉક્ટરને ફોન કર્યો અને ફોન ઉપર હું ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી પડી. મારા ડૉક્ટર આમ તો હચમચી ગયા પણ તેમણે મીઠા ઠપકા સાથે મારો ઉત્સાહ વધે તેમ કહ્યું, 'શું વાત છે, ઓલ્ગા? શું તારામાં લડત આપવાની શક્તિ ખલાસ થઈ ગઈ છે? જો તું રડ્યા કરીશ તો જરૂર મરી જઈશ. ખરાબમાં ખરાબ જે થવાનું હતું તે થઈ ચૂક્યું છે. હવે હકીકતોનો સામનો કર, ચિંતા છોડ અને હવે શું થઈ શકે તેના વિચાર કર."

બસ તે જ ઘડીએ મેં મન મક્કમ બનાવ્યું અને મારી જાતને કહ્યું કે, 'હવે હું ચિંતા નહીં કરું, રડીશ નહીં અને જો આ જગતમાં કશું અગમ્ય છે તો હું જરૂર વિજય મેળવીશ.'

'એકસ રે'ના એક વિશિષ્ટ ઉપચાર વડે ઓલ્ગા સાજી-નરવી થઈ ગઈ. સામાન્ય રીતે ૩૦ દિવસ સુધી કૅન્સરના દર્દીને દિવસના ૧૦ ૧/૨ મિનિટ એકસ-રે-ક્ષ-કિરણો આપવામાં આવે છે જ્યારે ઓલ્ગાને ૪૯ દિવસો સુધી ૧૪ ૧/૨ મિનિટ સુધી એકસ-રે આપવામાં આવ્યા. આ એક ચમત્કાર હતો જેમાં મૃત્યુ સન્મુખ પહોંચેલ દર્દી સ્વસ્થ થઈ પાછો ફર્યો હતો.

ઓલ્ગા કહે છે કે 'મારું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવી આપનાર પેલા શબ્દો હતા – 'ચિંતા છોડ અને હવે શું થઈ શકે તે વિચાર.'

આ પ્રકરણ હું ડૉ. એલેક્સીસ કેરેલના એ વાક્યથી પૂરું કરવા માગું છું જે વાક્ય હું ઇચ્છું છું કે તમે સૌ તમારી છાતી પર કોતરાવી દેજો. એ વાક્ય છે:

"ચિંતાઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે વાત જે જાણતા નથી તેઓ યુવાનીમાં મૃત્યુ પામે છે."

શું ડૉ. કેરેલ તમારી વાત કરી રહ્યા છે?

કદાચ!

ભાગ પહેલો ટૂંકાણમાં

ચિંતા અંગેની પાયાની હકીકતો જે તમારે જાણી લેવી જરૂરી છે

નિયમ-૧ : જો તમારે ચિંતાથી બચવું હોય તો સર વિલિયમ ઓસ્લરે કર્યું તે કરો: 'ડે-ટાઈટ કંપાર્ટમૅન્ટમાં જીવતા શીખો. ભાવિનાં સ્વપ્નાંઓમાં રાચો નહીં. આજનો

દિવસ જ અગત્યનો છે. તેને રાત્રે ઊંઘો ત્યાં સુધી જીવી જાવ.'

નિયમ-૨: હવે ફરીથી જો સમસ્યા તમને સતાવવા આવે તો વિલિસ એચ. કેરિયરનો જાદુઈ ઉપાય અપનાવજો.

* તમારી જાતને પૂછજો કે 'જો સમસ્યાને હું ઉકેલી ન શક્યો તો ખરાબમાં ખરાબ શું બની શકે?'
* જો જરૂર પડે તો ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિને માનસિક રીતે સ્વીકારવા તૈયાર રહેજો.
* જેનો તમે સ્વીકાર કરી લીધો છે તે ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિમાં કયો સુધારો કરી શકાય તેના વિચાર શરૂ કરજો.

નિયમ-૩: ચિંતાથી તમારા સ્વાસ્થ્યને કેટલું નુકસાન પહોંચી શકે છે તે વાત તમારી જાતને કહેતા રહેજો. 'ચિંતાનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે વાત જે લોકો જાણતા નથી તેઓ યુવાનીમાં મૃત્યુ પામે છે.'

ભાગ બીજો

ચિંતાનું વિશ્લેષણ કરવાની પાયાની તરકીબો

૪

ચિંતા ઉપજાવે તેવી સમસ્યાઓનું કેવી રીતે વિશ્લેષણ કરવું અને ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવવાની તરકીબો

રૂડયાર્ડ કિપ્લિંગની અંગ્રેજીમાં ચાર મજાની પંક્તિઓ છે જેનો સરળ ગુજરાતીમાં અર્થ થાય છે:

છ પ્રમાણિક વ્યક્તિઓ મારી સેવામાં હાજર હોય છે,

હું જે કાંઈ જાણું છું તે આ છ જાણે શીખવ્યું છે,

તેઓનાં નામો છે – શું, કેમ, ક્યારે, કેવી રીતે, ક્યાં અને કોણ.

ભાગ પહેલાના પ્રકરણ બેમાં વિલિસ એસ. કેરિયરના જાદુઈ નુસ્ખાથી શું ચિંતા અંગેની બધી સમસ્યાઓ હલ થઈ જાય? ના, જરાય નહીં.

તો પછી ઉપાય શું? ઉપાય એ છે કે જુદી જુદી ચિંતાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિઓને પહોંચી વળવા આપણે ત્રણ પાયાનાં પગલાંને જાણી લેવાં જોઈએ જે ચિંતાનું યથાયોગ્ય વિશ્લેષણ કરી દે. આ ત્રણ પગલાં છે:

(૧) સાચી વિગતો મેળવી લો.

(૨) આ વિગતોનું વિશ્લેષણ કરી દો.

(૩) એક નિર્ણય ઉપર આવો અને પછી એ નિર્ણય મુજબ કામ કરો.

બરાબર વાત છે ને? જરૂર. એરિસ્ટોટલે આ પ્રમાણે શીખવ્યું હતું અને તે આ પ્રમાણે જ વર્તતો હતો. તમારે અને મારે પણ, જે સમસ્યાઓ આપણને રાતદિવસ હેરાન કરતી હોય તેને માટે આ જ પગલાં ભરવાં જોઈએ.

ચાલો પહેલું પગલું ઉપાડીએ: "સાચી વિગતો મેળવી લો" – સાચી વિગતો મેળવવી શા માટે આટલી અગત્યની છે? કારણ કે જ્યાં સુધી આપણને સાચી અને પૂરી વિગતો જાણવા મળતી નથી ત્યાં સુધી આપણે બુદ્ધિપૂર્વક આપણી સમસ્યા હલ કરી શકતા નથી. સાચી વિગતો વગર આપણે અંધારામાં અટવાયા કરીએ છીએ. બાવીસ વર્ષ સુધી જેઓ કોલંબિયા યુનિવર્સિટીની કોલંબિયા કૉલેજના ડીન હતા તે મર્હુમ હર્બર્ટ ઇ. હાક્સિનો આ વિચાર છે જેમણે તેમના કાર્યકાળ દરમિયાન બે લાખ વિદ્યાર્થીઓને તેઓની ચિંતા સમસ્યાઓમાંથી મુક્તિ અપાવી હતી. તેઓએ મને કહેલું કે, "ગૂંચવાડો એ જ ચિંતાનું મુખ્ય કારણ છે." તેઓ આ વાતને આ રીતે સમજાવે છે કે, "દુનિયાભરની અડધોઅડધ ચિંતાઓ લોકો એ

રીતે ઉત્પન્ન કરે છે કે જેના પાયા ઉપર નિર્ણય લેવાનો હોય છે તે પાયા અંગે પૂરતી વિગતો તેઓ મેળવતા નથી. દાખલા તરીકે મારે એક સમસ્યા પેદા થઈ છે અને તે અંગે મારે આવતા મંગળવારે બપોરે ત્રણ વાગ્યા સુધીમાં નિર્ણય કરી લેવાનો છે. તો હું જ્યાં સુધી મંગળવાર નહીં આવે ત્યાં સુધી કોઈ નિર્ણય અંગે વિચાર સુધ્ધાં નહીં કરું. આ દરમિયાન હું મારું સમગ્ર ધ્યાન સમસ્યાના બધાં પાસાંઓ અંગેની વિગતો મેળવવામાં કેન્દ્રિત કરીશ. હું ચિંતાઓ નહીં કરું. મારી સમસ્યા અંગે દુ:ખી નહીં થાઉં. મારી ઊંઘ નહીં બગાડું. હું તો ફક્ત સાચી વિગતો મેળવતો રહીશ અને મંગળવાર આવે તે પહેલાં જો મારી પાસે વિગતો આવી જાય તો તો સમસ્યા આપમેળે જ હલ થઈ જશે.

મેં હાકિસને એક વાર પૂછેલું કે, ‘શું તેઓ ચિંતાને ઘોળીને પી ગયા છે?” તેમનો જવાબ હતો: “હા, હું પ્રમાણિકપણે કહી શકું તેમ છું કે મારું જીવન સદંતર ચિંતામુક્ત છે. *મને જાણ થઈ ગઈ છે કે જો વ્યક્તિ નિષ્પક્ષભાવે, વસ્તુલક્ષી સાચી વિગતો મેળવવામાં તેનો સમય આપે તો તેની ચિંતાઓ સાચી સમજણના પ્રકાશમાં ઊડી જતી નજરે પડશે.* ” આ વાક્યને મેં તો હૃદયમાં કોતરી રાખ્યું છે, પણ તમે સૌ કોતરી રાખજો.

પરંતુ મોટા ભાગના લોકો શું કરે છે? તેઓ સાચી વિગતોની ચિંતા જ નથી કરતાં. આપણામાંથી ઘણાને વિચાર કરવાની આળસ હોય છે અને જ્યારે વિચારીએ છીએ ત્યારે આપણાં કાર્યોને યોગ્ય ઠેરવતી વિગતો જ વિચારીએ છીએ. આપણા પૂર્વગ્રહોને, આપણાં તરંગોને યોગ્ય ઠેરવે તેવી જ વિગતો વિચારીએ છીએ. આ જગતમાં એવા લોકો પણ છે જેઓ છાતી ઠોકીને કહ્યા કરશે કે બે વત્તા બે બરાબર પાંચ!

આ માટે શું કરવું જોઈએ? આપણા વિચારોમાંથી આપણા લાગણીવેડા દૂર કરવા જોઈએ. આપણે ડીન હાક્સિને કહ્યું છે તેમ “નિષ્પક્ષભાવે, વસ્તુલક્ષી રીતે સાચી વિગતો મેળવવી જોઈએ.”

પરંતુ જ્યારે આપણે ચિંતાગ્રસ્ત હોઈએ છીએ ત્યારે તેમ કરવું સહેલું નથી. જ્યારે આપણે ચિંતાગ્રસ્ત હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે લાગણીથી આળા થઈ ગયા હોઈએ છીએ એટલે કશું જ સ્પષ્ટ દેખાતું નથી, પરંતુ મેં બે અમલમાં મૂકી શકાય તેવા વિચારો શોધી કાઢ્યા છે. જેણે મારી સમસ્યાઓને એક બાજુ પર મૂકી દેવામાં મદદ કરી છે અને તે વડે હું વિગતોને સ્પષ્ટ અને વસ્તુલક્ષી નજરે જોઈ શકું છું. તે છે-

(૧) જ્યારે હું વિગતો – સાચી હકીકતો એકઠી કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું ત્યારે હું એવો ભાવ મનમાં રાખું છું કે આ હકીકતો હું મારા માટે નહીં પણ કોઈ બીજા માટે એકઠી કરી રહ્યો છું. આમ કરવાથી હું ઠંડા કલેજે, નિષ્પક્ષભાવે વિગતોને ચકાસી શકું છું અને લાગણીવેડાથી બચી જાઉં છું

(૨) મને જેની ચિંતા છે તે સમસ્યાની વિગતો જ્યારે હું એકઠી કરતો હોઉં છું ત્યારે ક્યારેક હું સામા પક્ષનો વકીલ હોઉં તે રીતે વિગતો એકઠી કરું છું – જાણે મારે દલીલો ન કરવાની હોય! બીજા શબ્દોમાં કહું તો મારી વિરુદ્ધની બધી જ વિગતો હું એકઠી કરી લઉં છું – એવી વિગતો જે મારી ઇચ્છાઓને નુકસાન પહોંચાડી શકે, એવી વિગતો જેની સામનો કરવાનું મને ન ગમે.

તે પછી હું મારા પક્ષની વાતો અને સામા પક્ષની વાતો એક કાગળ પર લખી દઉં છું અને તમે નહીં માનો પણ મહદ્અંશે સત્ય આ બેની વચ્ચે ક્યાંક છુપાયેલું હોય છે.

બસ, આ જ મુદ્દો મારે તમને સમજાવવો છે. તમે કે હું કે આઇન્સ્ટાઇન કે અમેરિકાની સુપ્રિમ કોર્ટ એટલી તેજસ્વી કે સક્ષમ નથી જે વિગતો મેળવ્યા વિના કોઈ પણ સમસ્યાના બુદ્ધિપૂર્વકના ઉકેલ સુધી પહોંચી શકે. થૉમસ એડિસન આ વાત જાણતો હતો. તેના મૃત્યુ સમયે તેની પાસે ૨૫૦૦ નોટબુકો હતી જેમાં તેનો સામેની સમસ્યાઓની વિગતો ભરેલી પડેલી હતી.

તો આપણી સમસ્યાઓના ઉકેલ માટેનો નિયમ નંબર એક છે – સાચી વિગતો – હકીકતો એકઠી કરો અને તે પણ નિષ્પક્ષભાવે અને વસ્તુલક્ષી રીતે.

જો કે બધી વિગતો એકઠી કરવાથી તો કશું વળવાનું નથી સિવાય કે આપણે તેનું વિશ્લેષણ કરી, તેનું યોગ્ય અર્થઘટન કરીએ.

જેની મારે મોટી કિંમત ચૂકવવી પડી હતી તે અનુભવ પછી મેં જોયું કે જો સમસ્યાનાં દરેક પાસાં કાગળ પર લખી દઈએ છીએ તો વિશ્લેષણ કરવું સરળ બની જાય છે. ચાર્લ્સ કેટરિંગે આમ કહ્યું છે કે, “સમસ્યાને જો સારી રીતે લખી દેશો તો સમસ્યાનો અડધો ઉકેલ તો મળી જ ગયો સમજો.” ચીનાઓ પણ ઠીક જ કહે છે કે એક ચિત્ર તમને જે સમજાવશે તે ૧૦, ૦૦૦ શબ્દો નહીં સમજાવી શકે.

અહીં હું તમને ગેલેન લીચફિલ્ડનો દાખલો આપવા માગું છું. દૂરપૂર્વના આ સફળ અમેરિકન વેપારીને હું વર્ષોથી જાણું છું. આ ઘટના બની ત્યારે તેઓ ચીનના શાંઘાઈ શહેરમાં એશિયા લાઈફ ઇન્સ્યોરન્સ કંપનીના મૅનેજર હતા. સને ૧૯૪૨માં જાપાની દળોએ પર્લહાર્બર ઉપર હુમલો કર્યો તે પછી તેઓએ ચીનના શાંઘાઈ નગરને કબજે કર્યું હતું. હવેની વાત તેમના શબ્દોમાં જ સાંભળો:

“જાપાનીઝ દળોએ જેવું શાંઘાઈ કબજે કર્યું કે તેઓએ અમારી કંપનીની અસ્ક્યામતો જપ્ત કરી દીધી અને એક ઍડમિરલને મોકલી તેને બધી જ માલમતા સોંપી દેવા અને સંપૂર્ણ સહકાર આપવાનો હુકમ કર્યો.

તેઓને શરણે જવા સિવાય મારી પાસે કોઈ વિકલ્પ જ ન હતો. મેં અમારી અસ્ક્યામતોનું લિસ્ટ બનાવવા માંડ્યું, પરંતુ તેમાં મેં સાડા સાત લાખ ડૉલરની રકમની વાત ન લખી કારણ કે તે અમારી હૉંગકૉંગ શાખાની મતા હતી અને તેને શાંઘાઈની અસ્ક્યામતો સાથે કોઈ સંબંધ ન હતો. ખેર, મને ડર હતો કે જો જાપાનીઝો જાણી જશે તો હું મોટી મુસીબતમાં ફસાઈ જઈશ અને મારા કમનસીબે તેઓને આ વાતની જાણ થઈ ગઈ."

હું ઑફિસમાં ન હતો ત્યારે જ તેઓએ આ સાડાસાત લાખ ડૉલર લિસ્ટમાં લખ્યા નથી તે વાત પકડી પાડી. તે વખતે મારો મુખ્ય એકાઉન્ટન્ટ ત્યાં હતો. તેણે જ મને કહ્યું કે જાપાનીઝ એડમિરલ લાલપીળો થઈ ગયો હતો અને મુક્કા પછાડી તેણે મને ચોર અને દેશદ્રોહી કહ્યો હતો. મેં જાપાનીઝ દળના હુકમનું પાલન નહોતું કર્યું તે સાફ વાત હતી અને તેની શી સજા થાય તે મને ખબર હતી. તેઓ મને બ્રિજહાઉસમાં ધકેલી દેશે. બ્રિજહાઉસ એ જાપાનીઝ જાસૂસી સંસ્થાની સતામણી અને રિબામણી માટેની ભયાનક જેલ છે જ્યાં ગયેલો માનવી જીવતો પાછો ફરતો નથી અને જીવતો પાછો ફરે તો જીવવાને લાયક રહેલો હોતો નથી. હું બ્રિજહાઉસના વિચારમાત્રથી ધ્રૂજી ગયો હતો. મને માઠા સમાચાર રવિવારે સાંજે મળ્યા હતા. હવે શું? સમસ્યા અત્યંતચિંતાજનક હતી, પરંતુ વર્ષોથી સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની મારી એક ખાસ રીત છે જે અજમાવવાનું મેં નક્કી કર્યું. મેં ટાઈપ રાઈટર લીધું અને બે સવાલો ટાઈપ કરી તેના જવાબો લખી દીધા. તે સવાલો આ પ્રમાણે હતા:

(૧) મને શેની ચિંતા કોરી ખાય છે?

(૨) તેના અંગે હું શું કરી શકું તેમ છું?

અગાઉ હું મનોમન સવાલો કરી તેના જવાબો વિચારી લેતો હતો, પરંતુ તે પછી મેં લખીને સવાલોના જવાબો મેળવવાની રીત શરૂ કરી જે ખૂબ જ ઉપયોગી અને સફળ થઈ.

મારા પહેલાં સવાલના જવાબમાં મેં લખ્યું કે આવતીકાલે સવાર પડશે કે તરત મને બ્રિજહાઉસમાં ધકેલી દેવામાં આવશે જેના લીધે મનથી હું થરથર કાપું છું.

મારા બીજા સવાલના જવાબ માટે મારે ખૂબ વિચારવું પડ્યું અને અંતે મને ચાર વિકલ્પો મળ્યા જે મેં લખી દીધા.

વિકલ્પ-૧: હું જાપાનીઝ ઍડમિરલને આખી વાત સમજાવીશ, પરંતુ એ અંગ્રેજી જાણતો નથી એટલે દુભાષિયો રાખશે અને તેથી વાત કદાચ વણસી પણ જાય. અંતે તે ક્રોધમાં આવી મને મોતની સજા કરી દે તો નવાઈ નહીં.

વિકલ્પ-૨: હું ખબર ન પડે તેમ ભાગી જાઉં. અશક્ય! કારણ કે તેમના સૈનિકો મારી પાછળ શિકારી કૂતરાંની જેમ પડેલાં છે અને ભાગતાં ભાગતાં હું પકડાઈ જાઉં તો તો તેઓ મને ગોળીથી વીંધી જ નાખે.

વિકલ્પ-૩: અત્યારે હું વાયએમસીએ (યંગમૅન્સ ક્રિશ્ચિયન ઍસોસિયેશન)ના મકાનમાં છું, તેમાંથી હું બહાર નીકળું જ નહીં અને ઑફિસ નજીક જાઉં જ નહીં. જો હું તેમ કરું તો જાપાનીઝ ઍડમિરલને શંકા જાય અને મને એક પણ શબ્દ બોલવાની રજા આપ્યા વગર સીધો બ્રિજહાઉસમાં ધકેલી દે.

વિકલ્પ-૪: હું સોમવારે સવારે જાણે કંઈ જ બન્યું નથી તેમ ઑફિસે જાઉં. કદાચ તે સમયે એવું બને કે જાપાનીઝ ઍડમિરલ ખૂબ વ્યસ્ત હોવાને લીધે, મેં જે કર્યું હતું તે અંગે કંઈ વિચારે પણ નહીં અને ધારો કે વિચારે તો પણ આટલા સમયમાં તે ઠંડો પણ પડી ગયો હોય અને મારા તરફ ધ્યાન પણ ન આપે. જો આમ બને તો તો ગંગા નાહ્યા અને ન બને તો કદાચ તે મને ખુલાસો કરવાનો મોકો આપે. એટલે જો સોમવારે હું જાણે કશું બન્યું નથી તેમ ઑફિસે જાઉં તો બ્રિજહાઉસ ન જવાની મને બે તક મળે ખરી.

બધા વિકલ્પો વિશે વિચારી છેવટે મેં ચોથા વિકલ્પને અમલમાં મૂકવાનું નક્કી કર્યું. જેવો મેં આ નિર્ણય લીધો કે મને અઢળક આશાયેશનો અનુભવ થયો.

બીજા દિવસની વાત – જ્યારે હું ઑફિસમાં પ્રવેશ્યો ત્યારે જાપાનીઝ ઍડમિરલ મોંમાં સિગારેટ સાથે બેઠો હતો – તેણે મારી સામે આંખો ફાડીને જોયું – જેમ તે હંમેશા જોતો હતો – અને કોઈ પણ પ્રકારનો પ્રતિભાવ ન આપ્યો. પ્રભુની કૃપા થઈ કે દોઢ મહિના પછી તે ટોકિયો ચાલ્યો ગયો અને મારી સઘળી ચિંતા ખતમ થઈ ગઈ.

મેં અગાઉ કહ્યું તેમ મેં રવિવારે સાંજે મારી સમસ્યા અને તેના વિકલ્પો વિચારીને લખી નાખ્યા હતા અને નિર્ણય લઈ લીધો હતો તેથી હું ખોટી ચિંતામાંથી બચી ગયો હતો. જો આમ ન કર્યું હોત તો હું નાહકનો ચિંતાનો માર્યો સોમવાર સવાર સુધીમાં તો ઢીલોઢફ થઈ ગયો હોત.

મારા અનુભવથી એ વાત સિદ્ધ થઈ છે કે ચિંતાની પરિસ્થિતિ વખતે વિકલ્પો વિચારી નિર્ણય લેવાથી મોટો ફાયદો થાય છે. મારી ૫૦ ટકા ચિંતાઓ જ્યારે હું કોઈ નિર્ણય ઉપર આવવં છું ત્યારે દૂર થઈ જાય છે, જ્યારે બાકીની ૪૦ ટકા ચિંતા જેવો હું તે નિર્ણય પર અમલ શરૂ કરું છું ત્યારે ખલાસ થઈ જાય છે.

ચિંતાને ૯૦ ટકા ભગાડી મૂકવા માટે મારી જેમ દરેક વ્યક્તિએ આ ચાર પગલાં અજમાવવા જોઈએ.

(૧) ચિંતા કેમ થઈ રહી છે તે વિગતવાર કાગળ ઉપર લખી દેવી.

(૨) તેમાં શું થઈ શકે તેમ છે તે પણ કાગળ ઉપર લખી દેવું.

(૩) નક્કી કરવું કે હવે શું કરવું?

(૪) અને જે નિર્ણય લો તેનો ઝડપથી અમલ શરૂ કરવો.

ગેલેન લીચફિલ્ડે તે પછી ખૂબ પ્રગતિ સાધી અને મારી પાસે તેણે કબૂલ કર્યું હતું કે ચિંતાનું વિશ્લેષણ કરી તેનો સામનો કરવાની તેની રીતથી તે ચિંતાને દૂર તો રાખી જ શક્યો હતો, પણ સાથે સાથે ખૂબ સફળ થયો હતો.

ગેલેન લીચફિલ્ડની આ રીત કેમ સર્વશ્રેષ્ઠ છે? કારણ કે તે નક્કર, કામ પાર પાડે તેવી અને સમસ્યાના હાર્દ સુધી પહોંચે તેવી છે. બીજું તે નિયમ નંબર ત્રણને આત્મસાત કરે છે કે "સમસ્યા છે તો તે અંગે કશુંક કરો." આપણે સમસ્યાનું ગમે તેટલું વિશ્લેષણ કરીશું પણ જો તેના ઉપર પગલાં નહીં ભરીએ તો બધું જ નકામું ઠરશે.

વિલિયમ જેમ્સે પણ સાચું જ કહ્યું છે કે જ્યારે તમે સાવચેતીપૂર્વક નિર્ણય લઈ લીધો હોય, જે નક્કર હકીકતો ઉપર આધારિત હોય, પછી તેનો અમલ શરૂ કરી દો. ફરી વિચારવા ઊભા ન રહેતા. ચિંતામાં ડૂબી પાછા પગલાં ન ભરતાં. પાછું વળીને જોતા નહીં અને શંકાકુશંકા રાખતા નહીં.

આ પ્રકરણ પૂરું કરતા પહેલાં તમે પણ તમારી કોઈક ચિંતા અંગે ગેલેન લીચફિલ્ડની ટૅક્નિક વાપરીને અધ્યયન કરો તેવી મારી ઇચ્છા છે.

સવાલ પહેલો – અત્યારે મને કઈ વાતની ચિંતા થાય છે?

(નીચે આપેલા જગ્યામાં તમારો જવાબ લખવા મહેરબાની કરશો.)

સવાલ બીજો – આ અંગે હું શું કરી શકું તેમ છું?

(નીચે આપેલ જગ્યામાં તમારો જવાબ લખવા મહેરબાની કરશો.)

સવાલ ત્રણ – હું શું કરવા માગું છું તે નીચે જણાવ્યું છે.

સવાલ ચાર – આ નિર્ણયનો અમલ હું ક્યારે શરૂ કરીશ?

૫

આપણી ધંધાકીય ચિંતાઓને ૫૦ ટકા દૂર કરવાની રીતો

જો તમે કોઈ પણ ધંધા સાથે સંકળાયેલા હશો તો આ પ્રકરણના શિર્ષકને હસી કાઢશો અને મનોમન કહેશો કે છેલ્લા કેટલાંય વર્ષોથી હું ધંધો કરું છું અને મારી ધંધાકીય સમસ્યાઓ કેમ ઉકેલવી તે હું સારી રીતે જાણું છું. હવે તમે મને ધંધાકીય ચિંતાઓને ૫૦ ટકા ઓછી કરવાની સલાહ આપવા આવ્યા છો – વાહિયાત વાત છે!

સાચી વાત છે. આજથી થોડાં વર્ષો પહેલા મેં પણ આવો જ પ્રતિભાવ આપ્યો હતો, પરંતુ અહીં મારે તમને જે વાત કરવી છે તે મારી વાત નથી, પરંતુ એવા લોકોની વાત છે જેઓએ તેમની ધંધાકીય ચિંતાઓને ૫૦ ટકા ઓછી કરી દીધી હતી – તેઓએ શું કર્યું હતું તે મારે તમને જણાવવું છે – તમારા જીવનમાં તેને કેવી રીતે અપનાવવી તે હું તમારા ઉપર છોડી દઉં છું.

તમને યાદ હશે કે આ પુસ્તકના પહેલા ભાગના ત્રીજા પ્રકરણના મથાળે ડૉ. ઍલેકસીસ કેરેલનું વાક્ય છે: "ચિંતાનો સામનો કેવી રીતે કરવો જે લોકો જાણતા નથી તેઓ યુવાનીમાં મૃત્યુ પામે છે."

હવે જ્યારે ચિંતા એ આટલી ગંભીર બાબત છે ત્યારે જો હું તમારી ૧૦ ટકા પણ ચિંતા ઓછી કરવામાં મદદરૂપ થાઉં તો સ્વીકારશોને? આભાર.

હું એક એવા બિઝનેસ એફિઝક્યુટીવને જાણું છું જેમણે ૫૦ ટકા નહીં પરંતુ ખાસ્સી ૭૫ ટકા ધંધાકીય ચિંતાઓ નાબૂદ કરી દીધી હતી. તેમનું નામ છે લિયોન શિમકીન – જેઓ અમેરિકાની આગળ પડતી પ્રકાશન સંસ્થા સીમોન એન્ડ શકસ્ટરના ભૂતપૂર્વ ભાગીદાર અને જનરલ મૅનેજર હતા. તેમના અનુભવોને તેમના જ શબ્દોમાં રજૂ કરવાની મજા કંઈ ઓર જ છે.

"પંદર વર્ષો સુધીં મેં ઑફિસના કલાકોનો અડધો સમય મિટિંગ બોલાવી સમસ્યાઓની ચર્ચા કરવામાં ગાળ્યો હતો. ચર્ચામાં શું હોય? આપણે આમ કરવું જોઈએ કે તેમ? કે પછી હમણાં કંઈ જ ન કરવું જોઈએ. અમે બધા તંગ થઈ, અમારી ખુરશીઓમાં ફસડાઈ રહેતા, કેટલાક ઊઠીને આંટા મારતા. જ્યારે દિવસ ખતમ થતો ત્યારે હું તો થાકીને ઢગલો થઈ જતો. મને થતું કે બસ આમ જ જિંદગી પૂરી થઈ જશે કારણ કે પંદર વર્ષોથી હું આમ કરતો આવ્યો હતો અને મને ક્યારેય વિચાર નહોતો આવ્યો કે આ સિવાય પણ બીજી કોઈ રીત હશે જેથી સમસ્યાઓ હળવી બને. આમ તો કેમ ચાલે?"

આથી મેં એક પ્લાન બનાવ્યો જે આઠ વર્ષોથી હું ઉપયોગમાં લઉં છું. તેનાથી ચમત્કાર થયો છે – મારી કાર્યદક્ષતા, મારું સ્વાસ્થ્ય અને મારું સુખ વધ્યા છે. મારો પ્લાન હવે તમને સમજાવું:

સર્વપ્રથમ છેલ્લાં ૧૫ વર્ષોથી મિટિંગો કરી સમસ્યાઓની હું જે ચર્ચાઓ કરતો હતો તે બંધ કરી દીધી.

બીજી વાત એ કરી કે મેં એક નિયમ બનાવ્યો જે નિયમ મુજબ જે કોઈને સમસ્યા રજૂ કરવાની હોય તેણે પહેલાં એ સમસ્યા માટે નિવેદન તૈયાર કરવાનું, જેમાં તેણે નીચે જણાવેલ ચાર સવાલોના જવાબો લખીને આપવાના રહેશે.

સવાલ નંબર એક: *સમસ્યા શું છે?*

(અમારી જૂની પદ્ધતિમાં મિટિંગમાં અમે કલાક બે કલાક સમસ્યા અંગે ચિંતા કરવામાં પસાર કરી દેતાં હતા, જ્યારે અમને કોઈને ખબર જ નહોતી રહેતી કે ખરેખર સમસ્યા શું છે?)

સવાલ નંબર બે: *આ સમસ્યા ઊભી થવાનું કારણ શું?*

(આજે મને ખબર પડે છે કે ભૂતકાળમાં હું મિટિંગ વખતે જે ચિંતાઓથી ઘેરાઈને સમસ્યા અંગે સાથીઓ સાથે વિચારવિમર્શ કરતો હતો ત્યારે એ સમસ્યાનું મૂળ કયાં છે તેનો વિચાર સુધ્ધાં નહોતો કરતો.)

સવાલ નંબર ત્રણ: *એ સમસ્યાના બધા જ શક્ય સમાધાનો ક્યાં છે?*

(અગાઉના દિવસોમાં અમારી બિઝનેસ મિટિંગમાં એક જણ અમુક ઉપાય સૂચવશે એટલે બીજો તેનો વિરુદ્ધમાં દલીલો શરૂ કરશે અને એમ જ વાતાવરણ ગરમ થઈ જતું. અંતે કશું જ નક્કર થતું નહીં.)

સવાલ નંબર ચાર: *તમે કયું સમાધાન સૂચવો છો?*

(જૂના દિવસોમાં મને યાદ નથી કે સમગ્ર મિટિંગ દરમિયાન કોઈ એક વ્યક્તિ સમસ્યાના જુદાં જુદાં સમાધાનો નોંધી લઈ છેવટે કહે કે આ સમાધાન યોગ્ય છે.)

આ ચાર સવાલોએ તો ગજબનો જાદુ કર્યો. મારા સહયોગીઓ હવે ભાગ્યે જ તેમની સમસ્યાઓને લઈને મારી પાસે આવે છે, કારણ કે તેઓને ખબર પડી ગઈ કે ઉપરના ચાર સવાલોના જવાબ લખવા માટે પહેલા તેઓએ તેમની સમસ્યા અંગે સંપૂર્ણ વિગત મેળવવી પડશે. આ ચાર સવાલોના જવાબો મેળવવામાં જ તેમને તેમની સમસ્યાનું સમાધાન મળી જતું અને તેથી તેઓને મારી પાસે આવવાની જરૂર પડતી નહીં અને તે પછી પણ જો મિટિંગની જરૂર પડતી તો તેમાં અગાઉ કરતાં ત્રીજા ભાગના સમયની જરૂર રહેતી, કારણ કે સવાલોના જવાબોમાં જ તેમને સમસ્યાનો તાર્કિક ઉકેલ મળી જતો.

મારા એક બીજા મિત્ર ફ્રેન્ક બેટ્ટગરની વાત પણ જાણવા જેવી છે. તે વીમા ઉતારવાનું કામ કરે છે. તેઓ કહે છે, "લિયોન શીમકીનનો પ્લાન મેં વળી જુદી રીતે અજમાવી મારી આવક લગભગ બમણી કરી નાખી હતી." વર્ષો અગાઉ જ્યારે મેં વીમા ઉતારવાનું કામકાજ શરૂ કર્યું ત્યારે હું ઉત્સાહથી થનગનતો હતો, પરંતુ થોડા જ સમયમાં હું નિરાશ, હતાશ અને ચિંતાગ્રસ્ત બની ગયો. મારા કામનો મને કંટાળો આવવા માંડ્યો અને તેને છોડી દેવાના વિચારો કરવા લાગ્યો.

તે પછી એક શનિવારની સાંજે હું કાગળ અને પેન લઈને મારી સમસ્યાનું કારણ શોધવા બેઠો.

નંબર એક – મેં જ મારી જાતને પૂછ્યું કે, "સમસ્યા શું છે? જવાબ મળ્યો કે જેટલા પ્રમાણમાં હું લોકોને ફોન કરું છું, રૂબરૂ મળું છું તેટલા પ્રમાણમાં મને કામ નથી મળતું. મારા ખર્ચના પ્રમાણમાં મને આવક થતી નથી. આમ તો હું ગ્રાહકને ફોલો-અપ કોલ્સ કરતો રહેતો હોઉં છું પણ છેલ્લે બધું પડી ભાંગે છે, જેના લીધે હું હતાશ થઈ જાઉં છું."

નંબર બે – મેં જ મારી જાત પાસે જવાબ માંગ્યો કે, "આ વાતના શક્ય ઉપાયો ક્યા છે?" આ માટે તો મારે છેલ્લા ૧૨ મહિનાની હકીકતો ભેગી કરવી પડે અને જોવું પડે અને મેં જોયું – અને મને નવાઈ લાગે તેવી વાત જાણવા મળી. ૭૦ ટકા જેટલું મારું કામકાજ ગ્રાહક સાથેની પહેલી મુલાકાતમાં પતી જતું હતું જ્યારે ૨૩ ટકા કામકાજ બીજી મુલાકાતમાં સંપૂર્ણ થઈ જતું હતું. જ્યારે ફક્ત ૭ ટકા કામકાજ ત્રીજી-ચોથી-પાંચમી મુલાકાતમાં થતું હતું. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ૭ ટકા કામકાજ લેવા માટે હું મારો અડધા ઉપરાંતનો દિવસ બગાડતો હતો.

નંબર ત્રણ – "તો ઉપાય શું?" જવાબ સીધોસટ હતો. મેં બીજી મુલાકાત પછીના ગ્રાહકોને ફરી ફોન યા મુલાકાત લેવાનું બંધ કર્યું અને તેને બદલે નવા લોકોને મળવાનું શરૂ કર્યું અને મને ન માની શકાય તેવું પરિણામ પ્રાપ્ત થયું. મારી આવક બમણી થઈ ગઈ.

તમે જોઈ શકશો કે ફ્રેન્ક બેટ્ટગર ધંધો છોડી દેવાની તૈયારીમાં હતો, પરંતુ તેણે તેની સમસ્યાનું વિશ્લેષણ કરી સમાધાન મેળવી લીધું.

શું તમે પણ તમારી ધંધાકીય સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે નીચેના સવાલોનો ઉપયોગ કરશો? તે તમારી ચિંતાઓને જરૂર ૫૦ ટકા ઓછી કરી દેશે. અહીં એ સવાલો હું ફરીથી લખું છું.

(૧) સમસ્યા શું છે?

(૨) સમસ્યા ક્યા કારણસર ઊભી થઈ?

(૩) સમસ્યાના શક્ય ઉપાયો ક્યા છે?

(૪) તે સૌમાં તમે કર્યું સમાધાન સૂચવો છો?

ભાગ બીજો ટૂંકાણમાં

ચિંતાનું વિશ્લેષણ કરવાની મૂળભુત પદ્ધતિ

નિયમ-૧: સાચી હકીકતો મેળવો. યાદ રાખજો કે કોલંબિયા યુનિવર્સિટીના ડીન હાકિસે કહ્યું હતું કે, "દુનિયાની અડધી ચિંતા તો એવા લોકો ઊભી કરે છે જેઓ નિર્ણયના પાયાની હકીકતો જાણ્યા વગર નિર્ણય લઈ લે છે."

નિયમ-૨: બધી જ હકીકતોની ચકાસણી કર્યાં પછી નિર્ણય લો.

નિયમ-૩: એક વખત સાવચેતીપૂર્વક નિર્ણય લઈ લીધા પછી તેનો અમલ કરો. નિર્ણયના અમલમાં લાગી જાવ અને પરિણામની ચિંતા કરવી છોડી દો.

નિયમ-૪: તમે કે તમારો સહયોગી કોઈ સમસ્યા અંગે ચિંતા કરવાની શરૂઆત કરે તો નીચે લખેલા સવાલો કાગળ ઉપર લખી તેના જવાબો મેળવી લો.

(અ) સમસ્યા શું છે?

(બ) સમસ્યા થવાનું કારણ શું છે?

(ક) સમસ્યાના શક્ય ઉપાયો શું છે?

(ડ) તે સૌમાં શ્રેષ્ઠ ઉપાય શું છે?

ભાગ ત્રીજો

તમને તોડી નાખે તે પહેલાં ચિંતા કરવાની ટેવને તમે કેવી રીતે તોડી નાખશો?

૬

ટોળાબંધ આવેલી ચિંતાને તમારા મગજમાંથી દૂર કેવી રીતે કરશો?

આ પ્રકરણની શરૂઆત મારા રાત્રિ વર્ગમાં આવતા એક વિદ્યાર્થીની વાતથી કરવા માગું છું. કેટલાંક વ્યક્તિગત કારણોસર તે તેની ઓળખ છુપાવી રાખવા માગે છે માટે આપણે તેને મેરીઓન જે. ડગ્લાસ કહીશું. તેના કુટુંબ ઉપર કરુણ બનાવોના જે વ્રજઘાતો પડ્યા તેની આ વાત છે. સૌથી પહેલાં તેઓની પાંચ વર્ષની દીકરીનું મૃત્યુ થયું જેને બેઉ પતિ-પત્ની ખૂબ ચાહતાં હતાં. બંનેને લાગ્યું કે આ આઘાત સહન નહીં કરી શકાય, પરંતુ દસ મહિના પછી પ્રભુએ તેમને બીજી એક દીકરી આપી, પરંતુ તે પાંચ જ દિવસની થઈ અને મૃત્યુ પામી.

એક જ વર્ષમાં આ બેવડાં આઘાતે ડગ્લાસને મૂઢ બનાવી દીધો હતો. હવેની વાત તેના જ શબ્દોમાં સાંભળો: "મારા માટે આ અસહ્ય હતું. હું સૂઈ શકતો ન હતો, ન જમી શકતો હતો. મારું મન ભયંકર રીતે અશાંત થઈ ગયું હતું. મારા હોશકોશ ઊડી ગયા હતા. આત્મવિશ્વાસ ખોઈ બેઠેલો હું ઢીલોઢસ વ્યક્તિ બની ગયો હતો. હું ડૉક્ટરોને મળ્યો – કોઈએ ગોળીઓ આપી તો બીજાએ સફરે ઊપડી જવાની સલાહ આપી. મેં બંનેને અજમાવી જોયાં પણ વ્યર્થ. દુ:ખના અસહ્ય ભાર નીચે હું દબાઈ ગયો અને તે પણ એવો કે જાણે તેમાંથી બહાર જ નહીં આવી શકું."

પરંતુ પ્રભુકૃપાથી અમારો એક ચાર વર્ષનો દીકરો હતો જેણે મારી આ કારમી સમસ્યાનો ઉપાય સુઝાડ્યો. એક બપોરે મારા દુ:ખને વાગોળતો અને જાતને કોસતો હું બેઠો હતો ત્યાં મારા પુત્રે આવીને મને કહ્યું: "ડેડી, મને હોડી બનાવી આપશો?" હોડી બનાવવાના કોઈ મૂડમાં હું ન હતો, ખરેખર તો હું કોઈ મૂડમાં જ નહોતો, પરંતુ મારો પુત્ર એની વાતને વળગી રહ્યો એટલે મેં નમતું જોખ્યું.

એ નાનકડી હોડી બનાવતા મને ત્રણ કલાક લાગ્યા, પણ જ્યારે તે તૈયાર થઈ ત્યારે મને ખબર પડી કે એ ત્રણ કલાક દરમિયાન મેં જે માનસિક શાંતિ અનુભવી તેવી શાંતિ છેલ્લાં કેટલાય મહિનાઓથી મેં અનુભવી ન હતી. મારા માટે આ એક તદ્દન નવી બાબત હતી જેણે મને ઢંઢોળી મૂક્યો અને વિચાર કરતો કરી મૂક્યો. મને એક વાત સમજાઈ કે જ્યારે તમે કોઈ કામમાં વ્યસ્ત હો છો ત્યારે ચિંતા નજીક ફરકતી નથી, કારણ કે કોઈ પણ કામ વિચાર અને યોજના માગી લે છે, જેના લીધે મનમાં ચિંતાને પ્રવેશ મળતો નથી. આથી મેં નક્કી કર્યું કે આજથી હું મારી જાતને વ્યસ્ત રાખીશ.

બીજા દિવસે હું આખા ઘરમાં ફરી વળ્યો અને ઘરનાં નાનાં નાનાં કામો જેવાં કે ચોપડીનો ઘોડો રિપેર કરવાનો હતો, પગથિયાંની ખીલીઓ બહાર નીકળી હતી તેને ઠોકી બેસાડવાની હતી. મજાગરાં, તાળાં, પાણી ગળતા નળ વગેરેનું મેં લિસ્ટ બનાવ્યું તો ૨૪૨ આઈટેમો એવી હતી જેમાં મારે ધ્યાન આપવું પડે તેવું હતું. બસ, બીજા દિવસથી હું લાગી પડ્યો અને મારા જીવનને વ્યસ્ત બનાવી દીધું. અઠવાડિયાની બે રાત્રિએ હું રાત્રિશાળામાં જવા લાગ્યો. મારા નગરના સામાજિક ક્ષેત્રે મદદરૂપ થવા માંડ્યો. આજે હું સ્કૂલબોર્ડનો ચૅરમૅન છું. ઘણી મિટિંગોમાં હાજર રહું છું. રેડક્રોસ અને બીજી સેવાભાવી સંસ્થાઓ માટે ફંડફાળો એકઠો કરું છું. હું ખૂબ વ્યસ્ત છું અને ચિંતા કરવા માટે મારી પાસે સમય જ નથી."

કેટલા યોગ્ય શબ્દો છે: ચિંતા માટે કોઈ સમય જ નથી. બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન સખત જવાબદારીઓ વચ્ચે કામ કરતા ચર્ચીલને પૂછવામાં આવ્યું કે તમને ચિંતા થતી નથી ત્યારે તેમણે પણ આમ જ કહેલું: "હું ખૂબ વ્યસ્ત છું. ચિંતા કરવાનો મને સમય જ નથી."

મહાન વૈજ્ઞાનિક પાસ્તુરે વાંચનાલયો અને પ્રયોગશાળાઓની શાંતિની વાત કરી છે. સવાલ એ હોય છે કે આ બંને સ્થળે શાંતિ કેમ હોય છે. કારણ કે જે લોકો વાંચનાલયો અને પ્રયોગશાળામાં હોય છે તેઓ તેમના કામમાં એટલા મશગૂલ હોય છે કે તેઓ પોતાની જાતની પણ ચિંતા કરતા નથી. તમને જાણ છે? રિસર્ચ કરનારાઓ ક્યારેય માનસિક રીતે ભાંગી પડતાં નથી! આવો 'વૈભવ' ભોગવવાનો તેમની પાસે સમય હોતો નથી. જનરલ મોટર્સના એક સમયના વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ ચાર્લ્સ કેટરિંગ જ્યારે મોટરો માટેના 'સેલ્ફ સ્ટાર્ટર'ની શોધમાં લાગેલા હતા ત્યારે તેમની પણ આ જ સ્થિતિ હતી. તેમનાં પત્ની કહેતાં કે તેઓ કામમાં એવા ડૂબી ગયા છે કે ચિંતા કરવાનો તેમની પાસે સમય જ નથી.

કેટલી સરળ વાત છે – કામમાં વ્યસ્ત રહો, ચિંતા તમારી નજીક આવશે જ નહીં. આવું કેવી રીતે બનતું હશે? તેનો એક નિયમ છે જે મનોવિજ્ઞાને જગતને આપ્યો છે. તે નિયમ આ પ્રમાણે છે: માનવીનું મગજ પછી ભલે તે ગમે તેટલું કાબેલ હોય, એકી સમયે એકથી વધુ વાત વિચારી શકતું નથી. તમારા માન્યામાં આ વાત આવતી નથી, નહીં? તો ચાલો એક પ્રયોગ કરીએ – તમે શાંતિથી પીઠ અઢેલી ખુરશીમાં બેસો, આંખો બંધ કરો અને એકી સાથે તાજમહેલ અને કાલે કરવાના કામ અંગે વિચારવા માંડો – કરો, શરૂ કરો.

માની ગયા ને? તમે એકી સાથે બંને વાત પર વિચાર નહીં જ કરી શકો. આવું જ લાગણીઓનું છે. તમે કોઈ વાતનો ઉત્સાહ દેખાડો અને તે જ સમયે ચિંતામાં ડૂબી જાવ, તે બે વાત ક્યારેય સાથે સંભવ નથી. એક લાગણી, બીજી લાગણીને તરત મનની બહાર હાંકી કાઢે છે.

આ શોધે બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન લશ્કરના મનોચિકિત્સકને અદ્‌ભુત સફળતા અપાવી હતી. સૈનિકો જ્યારે યુદ્ધ મોરચેથી પાછા ફરે ત્યારે ખોફનાક અનુભવોના લીધે તેઓ હચમચી ગયેલા અને હતપ્રભ થઈ ગયેલા હોય છે. તેઓને 'સાયકોન્યુરોટિક' દદીર્ઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે સમયે લશ્કરના દાકતરો તેમને એક જ સારવાર સૂચવતા - 'તેઓને વ્યસ્ત રાખો.' ખોફનાક અનુભવોમાંથી પસાર થયેલાં સૈનિકોને મોટા ભાગે બહારની પ્રવૃત્તિઓ સોંપવામાં આવતી જેવી કે માંછલા પકડવા, શિકારે જવું, બોલથી રમવું, ગોલ્ફ રમવું, ફોટા પાડવા, બાગકામ કરવું કે નૃત્ય શીખવા. ભયાનક અનુભવોને વાગોળવાનો તેમને સમય જ આપવામાં ન આવે તે જોવામાં આવતું.

મનોચિકિત્સામાં તેને 'ઓકયુપેશનલ થેરાપી' નામ આપવામાં આવ્યું છે જેનો ઉપયોગ ગ્રીક ચિકિત્સકો ઈ.સ. પૂર્વે ૫૦૦ વર્ષ પહેલાં કરતા હતાં. સને ૧૭૭૪માં ક્વેકર લોકો પણ આ સારવાર પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતાં હતાં.

કોઈ પણ મનોચિકિત્સક તમને કહેશે કે વ્યસ્તતા (કામમાં ડૂબેલા રહેવું) માંદા જ્ઞાનતંતુઓ માટે ઉત્તમ ઘેનની દવા છે. હેન્રી ડબલ્યુ લોંગફેલોનાં પત્ની દાઝીને ગુજરી ગયાં ત્યારે લોંગફેલો અત્યંત દુ:ખી અને મૂઢ જેવા થઈ ગયા હતા, પરંતુ તેમના ત્રણ નાનાં બાળકોની જવાબદારીએ તેમને વ્યસ્ત કરી દીધા અને તેઓ ચિંતામુક્ત રહી શક્યા.આ બાળકો સાથે સમય પસાર કરતાં કરતાં તેમને 'ધ ચિલ્ડ્રન્સ અવર'ની રચના કરી હતી. ટેનિસને જ્યારે તેમના જીગરી દોસ્તને ગુમાવ્યો ત્યારે દુ:ખનો પાર રહ્યો ન હતો.તેમણે તે સમયે કહેલું કે, "જો હું વ્યસ્ત નહીં રહું તો દુ:ખ મારો કેડો નહીં છોડે."

જ્યારે આપણે કામકાજમાં વ્યસ્ત નથી હોતા ત્યારે આપણું મન હવા વગરના અવકાશ જેવું બની જાય છે. પદાર્થ વિજ્ઞાનનો દરેક વિદ્યાર્થી જાણે કે કુદરત આવા અવકાશને પસંદ નથી કરતું. આવો અવકાશ કેવો હોય તે જાણવા ઇલેક્ટ્રિક બલ્બને જોજો – જેવો બલ્બ તોડી નાખો કે તરત કુદરત હવાને ત્યાં ધકેલી દેશે.

કુદરતનો બીજો પણ એક નિયમ છે. તે ખાલી મનને પણ ભરી દે છે. શેનાથી? સામાન્ય રીતે લાગણીઓથી. શા માટે? કારણ કે ચિંતા, ડર, ધિક્કાર, ઈર્ષા, દ્વેષ વગેરે લાગણીઓ મનુષ્યની ગુફાકાળથી ચાલી આવતી પાયાની લાગણીઓ છે. આ બધી લાગણીઓ એટલી હિંસક પ્રકૃતિ ધરાવે છે કે તે આપણા મનની બધી જ શાંતિ, સુખદ વિચારો અને સકારાત્મક લાગણીઓને બહાર ધકેલી દે છે.

કોલંબિયાની ટીચર્સ કૉલેજના અધ્યાપક જેમ્સ એલ. મર્સેલે સાચું કહ્યું છે કે, "ચિંતા, તમે કાર્યરત હશો ત્યારે કંઈ જ નહીં કરે પણ જેવું આખા

દિવસનું કામ પતી જશે અને તમે નવરા પડશો એટલે ધીમે પગલે તમારા મનનો કબજો લઈ લેશે. ચિંતાની જો કોઈ દવા હોય તો તે એ છે કે કોઈ પણ રચનાત્મક કામમાં મનને વ્યસ્ત રાખો."

બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન શિકાગોની એક મહિલાએ કેવી રીતે તેને થતી ચિંતાને દૂર ભગાવી હતી તે વાત જાણીએ.

આ મહિલાનો પુત્ર પર્લ હાર્બર પરના હુમલા પછી લશ્કરમાં જોડાઈ ગયો હતો.તેનો આ એકમાત્ર દીકરો હતો અને તેથી તે ભયંકર ચિંતામાં રહેતી. તે વિચારતી કે, "તે ઘાયલ તો નહીં થઈ ગયો હોય ને? તે માર્યો ગયો તો નહીં હોય ને?"

આ ખોટી ચિંતાઓથી બચવા તેણે વ્યસ્ત રહેવાનું નક્કી કર્યું અને બધું જ ઘરકામ જાતે કરવા માંડ્યું, પણ એ કામથી તેનું મન જોઈએ તેટલું વ્યસ્ત રહેતું ન હતું. એટલે તેણે એક વિશાળ ડિપાર્ટમેન્ટ સ્ટોરમાં વેચાણ કાઉન્ટર પર નોકરી લઈ લીધી. બસ તે ઘડીથી તેણે અત્યંત વ્યસ્ત રહેવા માંડ્યું. આખો દિવસ ગ્રાહકોને વિવિધ વસ્તુઓ બતાવવી, પસંદ કરાવવી, બિલો બનાવવા અને કાઉન્ટર પર વસ્તુઓ ખૂટી જાય તો સ્ટોરમાં જઈ લઈ આવવી. સાંજે તો તે સાવ થાકી જતી અને ઘરે જઈ જમીને જેવી પથારીમાં પડતી કે સૂઈ જતી તે વહેલી પડજો સવાર. જ્હોન કાઉપર પોસેસે જે કહ્યું હતું તે આ મહિલાએ આત્મસાત કર્યું હતું. પોસેસે તેમના પુસ્તક 'ધ આર્ટ ઑફ ફરગેટિંગ ધ અન પ્લેઝન્ટ'માં લખ્યું છે કે, "કેટલીક આશાયેશભરી સલામતી, કેટલીક ઊંડી આંતરિક શાંતિ, કેટલુંક સુખનું ઘેન, મનુષ્ય નામના પ્રાણીના જ્ઞાનતંતુઓને હળવાશ આપે છે જ્યારે તે તેને સોંપવામાં આવેલા કામમાં વ્યસ્ત હોય છે."

ઓસા જહોન્સનનો પણ આવો જ દાખલો છે. ૧૬ વર્ષની ઉંમરે લગ્ન કરી તે તેના પતિ સાથે એશિયા અને આફ્રિકાના જંગલોના વન્યપ્રાણીઓ ઉપર ફિલ્મો ઉતારવા ઊપડી ગઈ હતી અને તે પછી એ ફિલ્મોને સાથે લઈ તેઓએ વ્યાખ્યાનમાળાઓ ગોઠવી.આવી જ એક મુસાફરી દરમિયાન તેઓનું પ્લેન તૂટી પડ્યું અને ઓસાના પતિ માર્ટિન જહોન્સન તત્કાળ મૃત્યુ પામ્યા જ્યારે ઓસા ગંભીર રીતે ઘાયલ થઈ ગઈ હતી. ડૉક્ટરોએ કહી દીધું કે હવે તે પથારીની બહાર નહીં નીકળી શકે, પણ ઓસા જેનું નામ. ત્રણ મહિના પછી વ્હીલચેરમાં બેસી તેણે ફરી વ્યાખ્યાનમાળા શરૂ કરી – સેંકડોની સંખ્યામાં. 'આઈ મેરિડ ઍડવેન્ચર' નામના પુસ્તકમાં તે લખે છે કે, "લોકો મને પૂછતા કે આવી હાલતમાં તું આ શું કરે છે? તો હું કહેતી કે મારે દુ:ખ અને ચિંતા માટે કોઈ સમય ફાજલ પાડવો નથી."

દક્ષિણ ધ્રુવમાં પાંચ મહિના સુધી બરફ નીચે જિંદગી પસાર કરનાર ઍડમિરલ બાર્ડ માટે પણ આ જ વાત સત્ય હતી. પોતાના પુસ્તક 'એલોન'માં તેઓએ દિવસ અને રાત કેવી રીતે પસાર કર્યા તેનું વિગતવાર

વર્ણન છે. તેઓ લખે છે કે, "રાત્રે ફાનસ બુઝાવી દઉં તે પહેલાં હું આવતીકાલનાં કામોની યાદી બનાવી દેતો હતો જે મને વ્યસ્ત રાખી શકતા હતા. આ કામ અડધો કલાક માટે, આ કામ બે કલાક માટે, આ કામ દોઢ કલાક માટે, એમ કામનો સમયગાળો નક્કી કરી હું તે પ્રમાણે બીજે દિવસે કાર્યરત રહેતો હતો. જો હું આમ ન કરું તો મારા દિવસો ધ્યેયહીન બની જાય અને ધ્યેયહીન રીતે જ પૂરા થાય. આવા દિવસો માનસિક ભંગાણથી જ પૂરા થતા હોય છે."

જો તમે અને હું વ્યસ્ત નહીં રહીએ અને વિચારો કરતાં બેસી રહીશું તો આપણું મન ચાર્લ્સ ડાર્વિનના શબ્દોમાં 'વીબર ગીબર'થી ઊભરાઈ જશે. આ 'વીબર ગીબર' બીજું કશું નથી પણ ચીલાચાલુ કંટાળો છે જે આપણને અંદરથી ખોખલા કરી દે છે અને કશું પણ કરી શકવાની આપણી શક્તિને ખતમ કરી, આપણા આત્મવિશ્વાસને ખલાસ કરી દે છે.

મારા વર્ગના વિદ્યાર્થી ટ્રેમ્પર લોંગમૅનને પણ આવા જ અનુભવો થયા હતા. તે ન્યૂ યોર્કનો બિઝમૅન હતો અને ૧૮ વર્ષ પહેલાં સ્ટ્રોબેરી વેચતી તેનો ક્રાઉનફ્રૂટ એન્ડ એકસ્ટ્રેક કંપની આર્થિક મુશ્કેલીમાં આવી ગઈ હતી. લોંગમૅન તો કંપનીનો ખજાનચી હતો અને તેથી પાંચ લાખ ડૉલર જેવી રકમ સ્ટોકમાં સલવાઈ જતાં તેની તો ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ હતી. તે અનિંદ્રાના રોગમાં સપડાઈ ગયો હતો. વાતવાતમાં તે ગુસ્સે થઈ જાય ને તેનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ ગયો હતો.

પરંતુ તેણે કંપનીના પ્રેસિડેન્ટને મળીને આખા મામલાને સારી રીતે પતાવી લીધો હતો. પરંતુ લોંગમૅનની કહાણી હવે શરૂ થાય છે. તે કહે છે: "પછી તો મારો સ્વભાવ જ ચિંતા કરવાનો બની ગયો. ખજાનચી હોવાને નાતે મને કંપનીની બધી ખરીદીની ખબર રહેતી અને મને ચિંતાઓ થતી કે આ બધું બરાબર વેચાશે કે નહીં. આ હાલત એટલી બગડી કે હું 'નર્વસ બ્રેકડાઉન'નો શિકાર બની જઈશ તેવું લાગવા માંડ્યું. પરંતુ આ માનસિક વલણનો મેં જ ઉપાય શોધી કાઢ્યો. હું રોજના ૭ કલાક કામ કરતો હતો તેના બદલે મેં ૧૫ થી ૧૬ કલાક કામ કરવું શરૂ કર્યું. મારા કાર્યક્ષેત્ર બહારનાં કામો પણ મેં હાથ પર લીધાં. તેનાથી શું થયું જાણો છો? જેવો હું ઘરે પહોંચતો અને પથારીમાં પડતો કે ઘસઘસાટ ઊંઘી જતો. આમ કરવાનું મેં ત્રણ મહિના ચાલુ રાખ્યું અને મારી ચિંતા કરવાની ટેવ ગાયબ થઈ ગઈ. એ પછી ફરી હું ૭-૮ કલાકની નોકરી પર કામ કરતો થઈ ગયો."

જયોર્જ બર્નાડ શૉએ સાચું જ કહ્યું છે કે, "ફૂરસદના સમયમાં બેઠા બેઠા વિચાર કર્યા કરવો કે આપણે સુખી છીએ કે નહીં, તેમાં જ દુ:ખી થવાનું રહસ્ય છુપાયેલું છે."તો મિત્રો આવી કોઈ ચિંતા રાખતા નહીં. વ્યસ્ત રહેવા માટે રચનાત્મક કામ શોધી કાઢો અને તે કામમાં મન લગાવી ડૂબી જાવ. આ જ આ જગતમાં એકમાત્ર અને સાવ સરસ દવા છે – ચિંતાને દૂર ભગાવવાની.

ચિંતા કરવાની ટેવને તોડી નાખવાનો નિયમ નંબર એક છે

‘વ્યસ્ત રહો.’ ચિંતાગ્રસ્ત વ્યક્તિએ કામમાં ડૂબી જવું જોઈએ નહીં તો તે દુ:ખથી અસ્તવ્યસ્ત થઈ જશે.

૭

નાની નાની વાતોથી વિહ્‌વળ બની ન જતાં

જીવનમાં ઘણી વખત આપણે જોયું છે કે મોટા ચિંતાજનક બનાવો કે અકસ્માતોનો આપણે હિંમતપૂર્વક સામનો કરીએ છીએ – અને નાનાં નાનાં, ફેંકી દેવા જેવા પ્રસંગોએ આપણે વિહ્‌વળ બની ગાંડાઘેલા થઈ જઈએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે કહું તો સેમ્યુઅલ પેપીસે પોતાના પુસ્તક 'ડાયરી'માં, સર હેરી વેનના શિરચ્છેદનો પ્રસંગ નજરોનજર જોયો હતો, તેની વાત લખી છે. સર હેરી જ્યારે મૃત્યુદંડની આ શિરચ્છેદની સજા ભોગવવા પ્લૅટફૉર્મ પર આવ્યા ત્યારે તેમણે પોતાને જીવનદાન આપવાની અરજ નહોતી કરી, પરંતુ શિરચ્છેદ કરનાર મારાને તેમણે વિનંતિ કરેલી કે મારા ગળા ઉપર એક ફોડલી થયેલી છે જે ખૂબ દર્દ આપે છે. તેને ઈજા ન થાય તે તું જોજે! જીવનની અંતિમ ક્ષણે તેમને તેમના જીવનની ચિંતા ન હતી પણ ડોક પરની ફોડલીની ચિંતા હતી, કેવું વિચિત્ર!

અહીં મારે તમને રૉબર્ટ મુરનો અનુભવ કહેવો છે જે હું જીવીશ ત્યાં સુધી મને યાદ રહેશે. આવો, તેના જ શબ્દોમાં તે સાંભળીએ: "માર્ચ ૧૯૪૫ની વાત છે. તે સમયે હું નેવીમાં સબમરીન""બાયા એસ.એસ.૩૧૮"માં ૮૮ સૈનિકો સાથે યુદ્ધસેવા બજાવી રહ્યો હતો. અમારી સબમરીન પાણીની અંદર ૨૭૬ ફીટ નીચે હતી ત્યારે અમને જાણ થઈ કે જાપાનનું નાનકડું જહાજરક્ષક દળ અમારી તરફ આવી રહ્યું છે. પેરિસ્કોપ મારફત મેં જોયું તો ખબર પડી કે હુમલાઓ કરી શકે તેવા ત્રણ જહાજો હતા. અમે ત્રણ ટોરપીડો તેઓ ઉપર છોડી હુમલો કર્યો, પરંતુ કશીક ખરાબીને કારણે ટોરપીડો (દરિયાઈ જહાજ પર હુમલો કરવાનું શસ્ત્ર) નિષ્ફળ ગયા. શી ખબર જાપાનીઝ જહાજોને તેની ખબર પડી નહીં. અમે ત્રીજા જહાજ ઉપર હુમલો કરવાની તૈયારી કરી કે અચાનક એ જહાજ અમારી ઉપર ધસી આવ્યું (આકાશમાં ઊડતા જાપાનીઝ વિમાને અમને શોધી કાઢવા હતા). અમે જે દરિયાની સપાટીથી થોડે નીચે તરતાં હતા તે તરત ૧૫૦ ફીટ નીચે જતાં રહ્યા, જેથી અમે ઝડપાઈ ન જઈએ. અમોએ ચારે તરફથી સબમરીનને બંધ કરી દીધી અને સહેજ પણ અવાજ ન થાય તે માટે પંખા, કુલિંગ સિસ્ટમ અને બધા જ ઈલેક્ટ્રિક ગિયર પણ બંધ કરી દીધા, પરંતુ ત્રણ મિનિટ પછી તો હાહાકાર મચી ગયો. અમારી ચારે તરફ ૬ બૉમ્બ ધડાકા થયા. અમે તરત ૨૭૬ ફીટ નીચે સરકી ગયા. દરિયામાં સબમરીન જો ૫૦૦ ફીટથી પણ ઓછી ઊંડાઈ પર હોય તો મોત જ આવ્યું સમજવાનું. અમે તો તેનાથી અડધી ઊંડાઈએ હતા. પંદર કલાક સુધી જાપાનના હુમલાખોર જહાજે બૉમ્બો ઝીંક્યે રાખ્યા. આમાંથી એક પણ બૉમ્બ જો ૧૭ ફીટ જેટલી નજીક આવીને ફૂટચો હોત તો અમારી

સબમરીનમાં કાણું પડી ગયું હોત. અમને સૌને હુકમો અપાઈ ચૂક્યા હતા કે શાંત થઈને, અત્યંત ચૂપકીદીથી હાલ્યાચાલ્યા વગર પડ્યા રહેજો.

બસ, આ સમયે મને જે ડર લાગ્યો હતો તે હું ક્યારેય ભૂલી નહીં શકું. મને થયું બસ હવે ગમે ત્યારે મોત કોળિયો કરી જશે. આ પંદર કલાક મારા માટે પંદર લાખ વર્ષો જેવા સાબિત થયા હતા. આ સમય દરમિયાન મેં મારી આખી જિંદગીને ફ્લેશબૅકમાં જોઈ લીધી. મને મારા વિતેલા જીવનની બધી જ ખરાબ વાતો યાદ આવી ગઈ અને જે ફેંકી દેવા જેવી નાની નાની વાતોની મેં ચિંતાઓ કરી હતી તે યાદ આવી ગઈ. નેવીમાં જોડાયો તે પહેલાં હું બૅન્કમાં ક્લાર્ક તરીકે નોકરી કરતો હતો. તે સમયે ઓછા પગાર, બઢતીની નહિવત્ શક્યતાઓ અને બૉસના વિચિત્ર સ્વભાવના લીધે મને જે ચિંતા થતી હતી તે યાદ આવી. રોજ રાત્રે ઘરે આવીને મારી પત્ની સાથે જે ઝઘડો થતો તે યાદ આવ્યો. ઝઘડાનું કારણ હતું કે મારે મારું પોતાનું ઘર ન હતું, ન તો મારી પોતાની મોટરકાર હતી, ન હું મારા કે મારી પત્ની માટે નવાં કપડાં ખરીદી શક્તો હતો. અહીં સબમરીનમાં બેસીને મોતને અત્યંત નજીકથી અનુભવતી વખતે મને અગાઉ હું કેવી કેવી વાતો માટે કેટલી મોટી ચિંતાઓ કરતો હતો તે યાદ આવ્યું. બસ એ જ ઘડીએ મેં મારી જાતને વચન આપ્યું કે હું જીવતો બહાર નીકળીશ તો હું કદીયે ચિંતા નહીં કરું – કદી પણ નહીં. એ પંદર કલાકમાં મેં જીવન જીવવાની કલા શીખી લીધી જે મેં મારા અભ્યાસકાળ દરમિયાન પુસ્તકોમાંથી શીખી ન હતી. આખી વાતનો સારાંશ એ છે કે જ્યારે આપણે જીવન-મરણની કોઈ મોટી ઘટનાની સન્મુખ આવી જઈએ છીએ ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે છે કે નાની નાની વાતોની ચિંતાઓ કરીને આપણે આપણા જીવનને નાહકનું વામણું બનાવી દઈએ છીએ. કહે છે કે લગ્નજીવનની સાવ ફેંકી દેવાની વાતોને લીધે લોકો ગાંડપણની હદ સુધી પહોંચી જતાં હોય છે અને દુનિયાના અડધા હૃદયના દુખાવાઓ આવી નાની વાતોનાં કારણોથી થતાં હોય છે.

શિકાગોના ન્યાયમૂર્તિ જૉસેફ સાબાથ જેઓ ૪૦ હજારથી વધુ 'દુ:ખી લગ્નજીવનો' માટે લવાદ તરીકે રહી ચૂક્યા છે, તેઓના મતે ક્ષુદ્ર વાતો બધા જ દુ:ખી લગ્નજીવનના પાયામાં હોય છે. તો વળી ન્યૂ યોર્ક કાઉન્ટીના ભૂતપૂર્વ ડિસ્ટ્રિક્ટ એટર્ની ફ્રેન્ક એસ. હોગાન કહે છે કે, "અમારી ક્રિમિનલ કોર્ટોમાં અડધોઅડધ કેસો નાની નાની વાતોના લીધે થયેલા હોય છે. આ નાની વાતો એટલે ઘરગથ્થુ લડાઈ, અપમાનકારક ટિપ્પણી, તોછડું વર્તન, અસભ્ય શબ્દો – બસ આવી વાતોમાંથી લડાઈ અને ક્યારેક ખૂન પણ થઈ જતાં હોય છે. આપણામાંથી ઘણા ઓછા લોકો ઘાતકી કે ખોટું કરનારાઓ હોય છે, પરંતુ આપણા અહં પર કઠુરાઘાત થાય અને સ્વમાનને ધક્કો પહોંચે તેવું વર્તન થાય એટલે આપણે ન કરવાનું કરી બેસીએ છીએ. પાછળથી આપણને લાગે છે કે વાત સાવ નાની હતી અને ખોટું તેને મોટું સ્વરૂપ આપી દેવાયું!"

ઇલિયોનેર રૂઝવેલ્ટ જ્યારે પરણીને આવ્યા હતા ત્યારે તેમના રસોઇયાથી જો સારી રસોઈ ન થઈ હોય તો દિવસો સુધી તે અંગે તેઓ ચિંતા કર્યા કરતાં હતા. તેઓ કહે છે કે જો અત્યારે આવું બને તો ખભા ઉલાળીને હું આખી વાતને હસી કાઢું.

હું અને શ્રીમતી કાર્નેગી એક મિત્રને ત્યાં રાત્રિભોજન લેવા ગયા હતા તે સમયની આ વાત છે. જમતી વખતે મારા એ મિત્રથી એક વાનગીને કાપીને પીરસવામાં ભૂલ થઈ ગઈ. મેં કે શ્રીમતી કાર્નેગીએ એ તરફ ધ્યાન નહોતું આપ્યું, પરંતુ મિત્રનાં પત્નીની નજરમાં એ આવી ગયું અને તે તાડૂકી ઊઠયાં: “જ્હોન, જો તેં શું કરી નાખ્યું? તને આટલું પીરસતાય નથી આવડતું? તું તો સાવ ગમાર જેવો છે.” પછી અમારી તરફ વળીને કહે: “તે હંમેશા ભૂલો જ કરે છે. તે ક્યારેય શીખશે જ નહીં.” ખેર, વાત સાવ નાની હતી. જ્હોન વાનગીને બરાબર કાપી શકયો ન હતો, પરંતુ મેં તેને ૧૦૦ ટકા માર્ક આપ્યા કે તે આવી પત્ની સાથે ૨૦ વર્ષથી જીવી રહ્યો છે.

આવો જ બનાવ અમારા ઘરમાં પણ બન્યો હતો. અમે બેઉએ કેટલાક મિત્રોને જમવા બોલાવ્યા હતા. ટેબલ તૈયાર કર્યા પછી શ્રીમતી કાર્નેગીને ખબર પડી કે ત્રણ નેપકીન ટેબલક્લોથ સાથે ‘મેચ’ થતા નથી. તેઓએ રસોડામાં અને બીજે તપાસ કરી, પરંતુ ‘મેચિંગ’ નેપકીન ન મળ્યા અને હવે સમય રહ્યો ન હતો. શ્રીમતી કાર્નેગી કહે કે, “હું તો રડવા જેવી થઈ ગઈ. મારી જાતને કોસવા લાગી કે આટલું ભાન નથી તો મહેમાનને બોલાવે છે શા માટે?” ખેર, ડીનર પતી ગયું અને કોઈ મહેમાનને લાગ્યું પણ નહીં કે નેપકીન ‘મેચ’ થાય તેવાં ન હતાં. વાત અહીં પતી ગઈ, પરંતુ તે સમયે તો આ નાની વાત, ખરેખર સાવ નાની વાત શ્રીમતી કાર્નેગી માટે મહાચિંતાનો વિષય બની ગઈ હતી. કાયદા માટે એક જાણીતી ઉક્તિ છે કે, “કાયદો નાની નાની વાતોને ધ્યાનમાં લેતો નથી.”

નાની નાની વાતોમાં વિહ્વળ થઈ જતાં લોકો માટે એક ઉપાય છે કે જે વાતથી ઉદ્વેગ થતો હોય તે વાતની સરખામણી એવી જ કોઈ બીજી નાની વાત સાથે કરવાથી પોતાની વાત તેઓને પછી મન પર ન લેવા જેવી લાગે છે. ક્યારેક આપણે નાની વાતને વધુ પડતું મહત્વ આપી મોટી બનાવી દેતાં હોઈએ છીએ.

ડીઝરાઈલીએ કહ્યું છે કે નાની નાની વાતોમાં રચ્યાંપચ્યાં રહેવા માટે જિંદગી ઘણી ટૂંકી છે. આન્દ્રે મોરાઈસે કહ્યું છે તેમ આ પૃથ્વીપટ ઉપર આપણને થોડા દસક વિતાવવાના મળે છે તે વખતે નાની નાની વાતોનો વાગોળ્યા કરી કલાકો બગાડવા ઉચિત નથી. એકાદ વર્ષમાં તો આપણે એ બધી વાતો ભૂલી પણ જતાં હોઈએ છીએ. આપણે તો આપણો સમય કોઈ ઉમદા કાર્યમાં વાપરવો જોઈએ.

રૂડયાર્ડ કિપલિંગ અને તેમના સાળાની કોર્ટની લડાઈ નાની જ વાતમાં શરૂ થઈ હતી અને તેણે મોટું સ્વરૂપ પકડ્યું હતું. બંનેને જમીનમાંથી ઘાસ કાપવાની બાબતમાં ઝઘડો થયો હતો. જે સાવ નાની વાત હતી અને સમજણપૂર્વક નિવારી શકાઈ હોત, પરંતુ તેમ ન થયું અને છેવટે કિપલિંગ અને તેની પત્નીને અમેરિકાનું તેમનું ઘર છોડવું પડ્યું હતું.

૨૪૦૦ વર્ષ પહેલાં પેરીક્લીસે કહ્યું હતું તે કેટલું સાચું છે. તેમણે કહ્યું હતું: “સજ્જનો, ઊઠો હવે, આપણે નાની નાની વાતોને ખૂબ વળગી રહ્યા. હવે એ બધું છોડો.”

ડૉ. હેરી ઇમર્સન ફોસ્ડીકે કહેલી એક અતિ વિશાળ વૃક્ષની વાત જાણવા જેવી છે. કોલોરાડોના ‘લોન્ગ પીક’ ખાતે ૪૦૦ વર્ષ જૂનું જબરદસ્ત વૃક્ષ હતું. કુદરતપ્રેમીઓ કહે છે તે પ્રમાણે કોલંબસ સાન સાલ્વાડોર ઊતર્યો ત્યારે તે જમીનમાંથી ઊગીને બહાર આવ્યું હતું અને પછી ધીરે ધીરે તે વટવૃક્ષ બની ગયું હતું. કહે છે કે તેના ઉપર ૧૪ વખત વીજળી પડી હતી અને અસંખ્યવાર તોફાનો તેના ઉપરથી પસાર થઈ ગયા હતા છતાંય તે અડીખમ રહ્યું હતું. પરંતુ છેવટે તીડના ટોળાં સામે ઝૂકી ગયું હતું. તીડનાં ટોળાંએ તેઓના ઝીણા ઝીણા દાંતો વડે તેની કાયાને ફોલી ખાધી હતી અને તે ધરાશાયી થઈ ગયું હતું. જે વૃક્ષ વીજળીના કડાકાઓ, પવનનાં તોફાનો અને સમયની થપાટો સામે ટટ્ટાર ઊભું રહ્યું હતું તે નાનકડા તીડની સામે હારી ગયું હતું. તીડ એટલું નાનું જતું છે જેને બે ખાંગળીમાં દબાવીએ તો પણ મૃત્યુ પામે.

શું આપણે બધા એ વટવૃક્ષ જેવા નથી જેઓ બધાં જ તોફાનો, માઠા પ્રસંગો કે અણગમતી વાતો સામે અડીખમ ઊભા રહીએ છીએ અને છેવટે નાની નાની વાતોમાં મન-મગજ અને હૃદયને બેચેન બનાવી દઈએ છીએ. નાની નાની વાતોની ચિંતા એ તીડ જેવી છે, જે આપણને ખાઈ જાય છે.

એક વાર અમે કેટલાક મિત્રો વ્યોમિંગના ટેટોન નેશનલ પાર્કને જોવા ચાર્લ્સ સેઈફ્રેડ સાથે ગયા હતા. તેઓ તેમની કારમાં હતા અને અમે અમારી કારમાં હતા. અમે રસ્તો ભૂલી ગયા અને એક કલાક પછી દરવાજે પહોંચ્યા જ્યાં ચાવી લઈને એક કલાકથી ચાર્લ્સ અમારી રાહ જોતા ઊભા હતા. અહીં મચ્છરોનો ઉપદ્રવ બહુ જ હતો, પણ ચાર્લ્સ વ્હીસલ વગાડતાં, મચ્છરોની પરવા કર્યા વગર શાંતિથી અમારી રાહ જોતા ઊભા હતા. તેમના મોં પર ન કોઈ ચિંતા હતી, ન કોઈ ઉતાવળ હતી. હું ચકિત થઈ ગયો અને તે વ્હીસલ મેં યાદગીરી રૂપે મારી પાસે રાખી લીધી હતી. એ માણસની યાદગીરી જેણે નાની નાની વાતને વ્હીસલમાં ફૂંક મારીને ભુલાવી દીધી હતી.

ચિંતા તમને તોડી નાખે તે પહેલાં ચિંતાને તોડી નાખવાનો નિયમ નંબર બે આ પ્રમાણે છે:

નાની નાની વાતોથી આપણે સૌએ આપણી જાતને વ્યગ્ર બનાવવી ન જોઈએ.

તેને ધુત્કારીને ભૂલી જવી જોઈએ.

યાદ રાખજો – નાની નાની વાતોને યાદ રાખવા માટે જિંદગી ખૂબ ટૂંકી છે.

૮

એક કાયદો જે તમારી ઘણી બધી ચિંતાઓને ગેરકાયદેસર બનાવી દે છે

હું નાનો બાળક હતો ત્યારે ખૂબ ડરપોક હતો અને વિવિધ પ્રકારની ચિંતાઓ મને કોરી ખાતી હતી. એક વાર હું રડતો હતો અને મારી માએ મારા રડવાનું કારણ પૂછ્યું. મેં કહ્યું કે, "મને ડર છે કે મને જીવતો જ દાટી દેવામાં આવશે."

મારા ડર, મારી ચિંતાઓ અનેક રીતની અને અનેક પ્રકારની હતી. જ્યારે વીજળીના કડાકા થતા તો મને થતું કે વીજળીનો કડાકો મને મારી નાંખશે. કુટુંબમાં જ્યારે આર્થિક રીતે કપરો સમય આવ્યો તો મને ચિંતા થતી કે અમારી પાસે ખાવાની કોઈ ચીજ નહીં હોય તો શું થશે? ક્યારેક મને ચિંતા થતી કે હું મરીને નરકમાં જઈશ તો શું થશે? મારો એક મિત્ર ગુસ્સામાં આવી મારા કાન કાપી નાખવાની ધમકી આપતો ત્યારે મને ચિંતા થતી કે ખરેખર મારા કાન કપાઈ જશે તો શું થશે? મારી ઉંમરની છોકરીઓ મારી મશ્કરી ઉડાવશે તો? મને લગ્ન માટે યોગ્ય કન્યા મળશે કે કેમ? લગ્ન પછી હું તેની સાથે બરાબર વાતચીત કરી શકીશ કે કેમ વગેરે વગેરે વિચારોથી મારું મન-મગજ ધમધમતું રહેતું હતું.

પરંતુ વર્ષો પછી મેં ધીરે ધીરે અનુભવ્યું કે ૯૯ ટકા વસ્તુઓ જેની મેં ચિંતાઓ કરી હતી તે ક્યારેય બની જ ન હતી.

દાખલા તરીકે જ વીજળીના કડાકાની મને ચિંતા હતી, તે અંગે આજે મને જાણ થઈ છે કે (નેશનલ સેઈફટી કાઉન્સિલના આંકડાઓના આધારે) કોઈ એક વર્ષમાં વીજળી પડવાથી મારા મૃત્યુ પામવાની તક સાડા ત્રણ લાખ બનાવે એકના પ્રમાણમાં છે. મારા જીવતા દટાઈ મરવાની શક્યતા એક કરોડે એક વ્યક્તિના પ્રમાણમાં છે. તે વાત મેં વર્ષો પછી શોધી કાઢી હતી.

આ જગતમાં દર આઠ વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિ કૅન્સર થવાથી મૃત્યુ પામે છે. એટલે જો મારે ચિંતા કરવાની હોય તો વીજળીથી મરવાની કે જીવતા દટાઈ જવાથી મરવાની ન કરવી જોઈએ, બલકે કૅન્સરથી મૃત્યુ પામવાના ડરની ચિંતા કરવી જોઈએ.

આ બધી જો કે નાનપણની વાત થઈ પરંતુ આપણે વયસ્ક લોકો પણ વાહિયાત ચિંતાઓ કરી આપણા જીવનને દુ:ખમય બનાવતા હોઈએ છીએ. આ બધું ત્યારે બંધ થઈ શકે જ્યારે આપણે સરાસરી (એવરેજ)ના કાયદાને, નિયમને બરાબર જાણી લઈએ.

આ જગતની સૌથી મોટી વીમા કંપની 'લોઈડ્ઝ ઑફ લંડન' વર્ષે દહાડે લાખો ડૉલર કમાઈ લે છે, કારણ કે લોકો એવી વાતોની ચિંતાઓ કરે છે જે ભાગ્યે જ બને છે. આ વીમા કંપની લોકો સાથે શરત લગાવે છે કે જે ખોફનાક ઘટનાઓની તેઓ ચિંતા કરી રહ્યા છે તે ક્યારેય નહીં બને. જો કે કંપની તેને 'શરત' નામ નથી આપતી, પણ 'વીમો' નામ આપે છે, પણ આમ જોવા જઈએ તો સરાસરીના કાયદા મુજબ ખરેખર શરત જ છે. છેલ્લાં ૨૦૦ વર્ષમાં આ વીમા કંપની અત્યંત સધ્ધર બની ગઈ છે અને જો મનુષ્યનો સ્વભાવ નહીં બદલાય તો બીજા ૧૫૦૦ વર્ષો સુધી તે પગરખાંથી માંડીને જહાજોના વીમા ઉતારતી જ રહેશે અને સરાસરીના કાયદા મુજબ ખોફનાક ઘટના ઉપર તાળું મારી લોકોના ખિસ્સા ખંખેરતી રહેશે, કારણ કે આવી ભયંકર ઘટનાઓ ભાગ્યે જ બનતી હોય છે.

કેટલીક હકીકતો જ્યારે આપણે જાણીએ છીએ ત્યારે અવાચક બની જઈએ છીએ. દાખલા તરીકે ૫૦ થી ૫૫ વર્ષની ઉંમર દરમિયાન એક હજારે જેટલા લોકો મૃત્યુ પામે છે તે કોઈ યુદ્ધમાં જેમ કે ગેટ્ટાસબર્ગના યુદ્ધમાં ૧,૬૩,૦૦૦ સૈનિકોમાંથી દર હજારે જેટલા સૈનિકો મૃત્યુ પામ્યા હતા તેનાથી ઓછા હતા.

આ પુસ્તકના ઘણાં પ્રકરણો મેં જેમ્સ સિમ્પસનના નમ-ટી-ગાહ લોજ ખાતે બેસીને લખ્યા હતા. અહીં એક ઉનાળે હું શ્રી અને શ્રીમતી હર્બર્ટ એચ. સેલીન્જરને મળ્યો હતો. શ્રીમતી સેલીન્જર શાંત અને ભલી બાઈ જણાતી હતી જેથી મને લાગ્યું કે તેણીએ ક્યારેય ચિંતાઓ નહીં જ કરી હોય. મેં તેમને સવાલ કર્યો કે શું તેણી ક્યારેય ચિંતાથી વ્યથિત થઈ હતી ખરી?

તેમનો જવાબ હતો: "વ્યથિત? અરે, ચિંતાએ તો મને બરબાદ કરી નાખી હતી. ચિંતા ઉપર મેં વિજય મેળવ્યો તે પહેલાં અગિયાર વર્ષ મેં મારા નર્કમાં ગાળ્યાં હતાં. હું ગરમ મિજાજની, જલદીથી ચીડાઈ જાઉં તેવી વ્યક્તિ હતી. હું સખત તાણ નીચે જીવતી હતી. મારા નગર સાન મટેઓથી હું ખરીદી કરવા બસમાં સાન ફ્રાન્સીસ્કો જતી. ખેર, શોપિંગ સેન્ટર પર પહોંચ્યા પછી મને વિચાર આવતા કે હું ઇસ્ત્રી ચાલુ રાખીને તો નથી આવી ગઈને? શું તેના લીધે આગ તો નહીં લાગી જાયને? મારી કામવાળી નાસી તો નહીં ગઈ હોય ને? મારાં બાળકો જાતે જ ઘરની બહાર નીકળી તો નહીં ગયાં હોય ને? તેઓને અકસ્માત તો નહીં થયો હોય ને? આવી ચિંતાઓના વિચારથી મને પરસેવો વળી જતો અને ભાગીને બસ પકડતાં જ ઘરે પહોંચી જતી. કહેવાની જરૂર નથી કે મારું પહેલું લગ્ન ખરાબીના રવાડે ચડી તૂટી ગયું હતું.

મારા બીજી વારના પતિ વકીલ હતા – સ્વભાવે શાંત અને તાર્કિક રીતે વિચારતાં મનુષ્ય હતા. તેઓ ક્યારેય કોઈ પણ વાતની ચિંતા કરતાં નહીં. હું જ્યારે તાણ અનુભવતી ત્યારે તે કહેતાં: "શાંત થા, આપણે આ ચિંતા

વિશે વિચારી લઈએ. તને ખરેખર શેની ચિંતા છે? આપણે સરાસરીના કાયદા પ્રમાણે જોઈ લઈએ કે તું જેની ચિંતા કરે છે તે બનવાની શક્યતા કેટલી છે?"

મને યાદ છે કે એક વરસાદી રાત્રે અમે મોટરમાં જઈ રહ્યા હતા. રસ્તાઓ વરસાદના પાણીના લીધે ચીકણા અને લપસણા થઈ ગયા હતા. મને ડર હતો કે અમારી કાર લપસી પડી. માર્ગની બાજુના ખાડામાં જઈને પડશે, પરંતુ તેવા સમયે મારા પતિ સતત મને કહ્યા કરતા હતા કે, "હું ખૂબ ધીમે, સાચવીને કાર ચલાવી રહ્યો છું. કશું ગંભીર નહીં જ બને અને છતાંય જો આપણી કાર લપસીને બાજુના ખાડામાં પડશે તો પણ સરાસરીના કાયદા મુજબ આપણને ઈજા નહીં થાય." એમની શાંત અને વિશ્વાસસભર વાણી મને ચૂપ કરી દેતી.

આવો જ બનાવ એક વાર અમે કેનેડિયન રોકીઝની ટાઉકવીન વેલીની સફરે ગયા ત્યારે બન્યો હતો. આ સ્થળ દરિયાની સપાટીથી ૭૦૦૦ ફીટ ઊંચે આવેલું છે. અમે ત્યાં હતા ત્યારે ભયાનક વાવાઝોડું ફૂંકાયું અને અમારા તંબુઓના લીરેલીરા ઊડી જશે તેવો ભય પેદા થયો. હું તો ગભરાઈને કોકડું વળી ગઈ, પરંતુ મારા પતિ શાંત સ્વરે કહેતા હતા કે, "જો વ્હાલી, આપણે જે ગાઈડ કંપની સાથે આવ્યા છીએ તેઓ જાણે છે કે તેઓની ફરજ શી છે. તેઓ છેલ્લાં ૬૦ વર્ષોથી અહીં તંબુઓ ઊભા કરી સહેલાણીઓને ફેરવે છે. આપણે જે તંબુમાં છીએ તેણે ઘણી ઋતુઓનો માર ખાધેલો છે અને છતાંય તે હજી ખતમ થઈ ગયો નથી. સરાસરીના કાયદા મુજબ આજે રાત્રે પણ તે નાશ નહીં જ પામે અને છતાંય ન કરે નારાયણ અને તે નાશ પામે તો આપણે બીજા તંબુમાં આશરો લઈશું." તેમની વાત સાંભળી મેં ચિંતા છોડી દીધી હતી અને બાકીની રાત હું નિરાંતે ઊંઘી ગઈ હતી.

થોડાં વર્ષો પહેલાં કેલિફોર્નિયાના અમારા વિસ્તારમાં બાળલકવાની મહામારીનો ભય ફેલાયો હતો અને મને મારા બાળકની ચિંતા થઈ હતી, પરંતુ અહીં પણ સરાસરીના કાયદાએ મને શાંતિ આપી હતી."

"સરાસરીના કાયદા મુજબ તેમ નહીં થાય" એ વાકયે મારી ૯૦ ટકા ચિંતાઓ નષ્ટ કરી દીધી હતી અને મારા છેલ્લાં ૨૦ વર્ષો મારી ધારણા કરતાં વધુ સુંદર રીતે અને શાંતિથી પસાર થયા હતા.

એમ કહે છે કે આપણી લગભગ બધી જ ચિંતાઓ અને દુ:ખો આપણી કલ્પનાનાં સંતાનો હોય છે. તેને વાસ્તવિકતા સાથે કોઈ સંબંધ હોતો નથી. મારી પાછલી જિંદગીને જોઉં છું તો હું પણ જીમ ગ્રાન્ટની જેમ જોઈ શકું છું કે મારી ચિંતાઓનું ઉદયસ્થાન કાલ્પનિક જ હતું. જીમ ગ્રાન્ટ ફળોનો વેપારી હતો અને વિવિધ સ્થળોએથી તે ફળો મગાવતો. ઓર્ડર આપ્યા પછી જીમને ચિંતા થતી કે જે ટ્રેનમાં ફળો આવી રહ્યાં છે તેને

અકસ્માત નડશે તો શું થશે? જે ટ્રકોમાં મારા ફળો આવી રહ્યાં છે તે જ્યારે પુલ પરથી પસાર થતી હશે ને પુલ જ તૂટી પડશે તો શું થશે? આવું કંઈક બન્યું તો તેને ભારે નુકસાન વેઠવું પડશે તેમ જીમ વિચાર્યા કરતો. તબિયત બગડતાં તે ડૉક્ટર પાસે ગયો અને ડૉક્ટરે તેને તપાસ્યા બાદ કહ્યું કે, "શારીરિક કોઈ તકલીફ જણાતી નથી – જે કાંઈ છે તે મનનું કારણ છે." બસ, આટલું સાંભળીને જીમને મગજમાં બત્તી થઈ. હવેની વાત જીમના શબ્દોમાં સાંભળો: "મેં મારી જાતને સવાલો પૂછવા માંડ્યા." મેં પૂછ્યું: "જીમ, તે આટલાં વર્ષોમાં કેટલી ટ્રકો ભરીને ફળો મંગાવ્યાં છે?" જવાબ હતો: "આશરે પચીસ હજાર." મેં ફરી પૂછ્યું: "આમાંથી કેટલી ટ્રકોને અકસ્માત નડયા હતા?" જવાબ હતો: 'ઓહ કદાચ પાંચેક ટ્રકને અકસ્માત થયો હશે?" પછી મેં જ મારી જાતને કહ્યું: "પચીસ હજારમાંથી ફક્ત પાંચ. તેનો અર્થ ખબર પડે છે? સરાસરીના કાયદા મુજબ પાંચ હજાર ટ્રકે એક ટ્રકને અકસ્માત નડે તો નડે. તો તું શા માટે ખોટી ચિંતાઓ કરે છે?"

અને આ રીતે વિચાર કરતાં હું મારી જાતને બેવકૂફ અનુભવવા માંડ્યો અને તે જ ક્ષણે મેં નક્કી કર્યું કે હવેથી સરાસરીની કાયદો જ મારા વતી ચિંતાઓ કરશે અને તે પછી મારી તબિયત ક્યારેય બગડી નથી."

જ્યારે અલસ્મિથ ન્યૂ યોર્કના ગવર્નર હતા ત્યારે તેમના રાજકીય વિરોધીઓના હુમલાઓ સામે વારંવાર એક વાક્ય બોલતા: "આવો, આપણે રેકોર્ડ તપાસી જઈએ." અને પછી તેઓ હકીકતો પેશ કરતાં. તો મિત્રો, તમે અને હું હવે જ્યારે 'શું થશે?' તેવી ચિંતા કરવાની શરૂ કરીએ તે પહેલાં અલસ્તિથની ઉક્તિને યાદ કરીશું અને પાછલો રેકોર્ડ તપાસી જઈશું અને તેના આધારે નક્કી કરીશું કે ખરેખર ચિંતા કરવા જેવી પરિસ્થિતિ હતી કે નહીં.

આવી જ વાત ફ્રેડરિક જે. મહલસ્ટેડટ સાથે બનેલી જ્યારે તેને ડર પેસી ગયો હતો કે તે કબરમાં જ સૂતો છે. આ વાત તેણે અમારા ન્યૂ યોર્કના વર્ગમાં કરી હતી. આવો, તેના જ શબ્દોમાં તેને સાંભળીએ:

"૧૯૪૪ના જૂન મહિનામાં હું ઓમાહા તટ ઉપર એક લંબચોરસ ખાડામાં સંતાઈ રહ્યો હતો. અમે નોર્મંડી પર પહોંચી ગયા હતા. હું જેમ જેમ આ લંબચોરસ ખાડાને ધારી ધારીને જોતો ત્યારે મનોમન કહેતો કે "આ મારી કબર જેવો ખાડો છે." જ્યારે હું સંતાઈને તેમાં પડ્યો રહેતો અને સૂઈ જવાનો પ્રયત્ન કરતો ત્યારે મને કબરની જ અનુભૂતિ થતી અને પછી મારી જાતને કહ્યા વગર રહી ન શક્તો કે, "કદાચ આ જ મારી કબર બનશે." આ જ અરસામાં જર્મન વિમાનોએ બૉમ્બ ઝીંકવા શરૂ કર્યા. હું ડરીને લાકડું થઈ ગયો. પહેલી બેત્રણ રાતોએ હું સૂઈ પણ ન શકયો અને ચોથી કે પાંચમી રાતે તો હું માનસિક રીતે ભાંગી પડ્યો. મને તે સમયે લાગ્યું કે જો ટકી રહેવા હવે હું કંઈક નહીં કરું તો હું ગાંડો થઈ જઈશ એટલે મેં

મારી જાતને સમજાવવા માંડી – "પાંચ રાત્રિઓ પસાર થઈ ગઈ અને હું હજી જીવતો છું અને એ જ રીતે મારા બીજા સાથીદારો પણ જીવતા છે. ફક્ત બે સૈનિકોને ઈજાઓ પહોંચી છે – પણ તે જર્મન બૉમ્બથી નહીં પણ આજુબાજુના કાંકરાઓ પડવાથી એટલે મેં ચિંતાઓ છોડી કશુંક નક્કર કરવાનું વિચાર્યું. મારી કબર જેવી ખાઈ ઉપર મેં લાકડાનું છાપરું બનાવી દીધું જેથી આજુબાજુના કાંકરા કે પથ્થર મને વાગે નહીં. મેં સમગ્ર વિશાળ વિસ્તારનો વિચાર કર્યો જેમાં અમારું દળ વિખરાઈને પડેલું હતું. મેં મારી જાતને કહ્યું કે જો મારું મૃત્યુ થશે તો ફક્ત સીધા હુમલાથી જ થશે અને સીધા હુમલાની શક્યતા દસ હજારે એકના પ્રમાણમાં હતી. આ રીતે વિચારતા જ મને રાત્રે ઊંઘ આવવા માંડી – જો કે બૉમ્બમારો તો ચાલું જ હતો."

અમેરિકાનું નૌકાદળ પણ સરાસરીના કાયદાનો ઉપયોગ તેમના સૈનિકોનો જુસ્સો ટકાવી રાખવા કરતું હતું. એક માજી સૈનિકે મને કહેલું કે, "જવલનશીલ પદાર્થો ભરેલા ટેન્કરો સાચવવાની જવાબદારી અમને સોંપવામાં આવે ત્યારે અમે ભારે ચિંતામાં ડૂબી જતા, કારણ કે જો તેના પર હુમલો થાય એટલે આપણે પ્રભુના દરબારમાં પહોંચી જઈએ."

આથી અમેરિકાનું નૌકાદળ ચોક્કસ આંકડાઓથી આ સૈનિકોને જણાવતું કે ૧૦૦ ટેન્કરો ઉપર હુમલા થયા હતા ત્યારે ૬૦ ટેન્કરો તરતાં રહ્યા હતા. જે ૪૦ ડૂબી ગયા હતા તેમાંથી ફક્ત પાંચ જ ટેન્કરો એવા હતા જે દસ મિનિટથી ઓછા સમયમાં ડૂબી ગયા હતા. તેનો અર્થ એ થયો કે દરેકને ટેન્કર છોડી કૂદી પડવાનો સમય રહે છે અને આવા હુમલાથી મૃત્યુનો આંક ઘણો ઓછો હોય છે. શું આ વાતથી સૈનિકોના જુસ્સાને ટેકો મળી રહે છે? 'સરાસરીના કાયદાની આ જાણકારીએ મારી ધ્રુજારી દૂર કરી નાખી હતી' તેમ આ માજી સૈનિકે કહ્યું હતું અને ઉમેર્યું હતું કે, "બધા સૈનિકોને સારું લાગ્યું હતું. અમને થયું કે અમારી પાસે બચવાની તકો છે."

ચિંતા તમને તોડી નાખે તે પહેલાં ચિંતાને તોડી નાખવાનો નિયમ નંબર ત્રણ

"ચાલો, આપણે રેકોર્ડ તપાસી લઈએ."

ચાલો, આપણી જાતને પૂછીએ -

સરાસરીના કાયદા પ્રમાણે જે ઘટના ઘટશે તેવો મને જે ડર છે,

ચિંતા છે, તે ઘટવાની શ યતાઓ કેટલી છે?

૯

ઉકેલ ન આવે તેવી વાત સાથે સહમત થાઓ

મારા બાળપણની વાત છે. હું કેટલાક મિત્રો સાથે ઘરના માળિયામાં ચડ્યો હતો જે વર્ષોથી અવાવરું હતું. નીચે ઊતરતી વખતે વીંટી પહેરેલી મારી આંગળી, બહાર રહી ગયેલી ખીલીના માથામાં ભરાઈ ગઈ અને મેં જોરથી ભૂસકનો માર્યો. મારી આંગળી કપાઈ ગઈ. મારાથી ભયંકર ચીસ પડાઈ ગઈ અને હું સાવ ગભરાઈ ગયો. તે સમયે મને થયું કે બસ, હવે હું મૃત્યુ પામીશ, પરંતુ જેવો મારો ઘા રૂઝાઈ ગયો કે મેં ક્યારેય એ બનાવ વિશે વિચાર્યું નથી. શું ફાયદો? મેં અનિવાર્ય ઘટનાનો સ્વીકાર કરી લીધો હતો. હવે દિવસોના દિવસો સુધી બહાર ફરું છું ત્યારે મને વિચાર સુધ્ધાં નથી આવતો કે મારા ડાબા હાથમાં ફક્ત ત્રણ આંગળીઓ અને અંગૂઠો જ છે.

થોડાં વર્ષો પહેલાં ન્યૂ યૉર્કના એક ઑફિસ બિલ્ડિંગમાં મેં એક માણસને જોયો હતો જે માલસામાન લઈ જવાની લિફ્ટ ચલાવવાનું કામ કરતો હતો. મેં જોયું તો તેનો ડાબો હાથ કાંડેથી કપાઈ ગયેલો હતો. મેં એને પૂછ્યું કે આ ખોડની તેને ચિંતા નથી થતી. તેનો જવાબ હતો: “ના રે ના, હું ભાગ્યે જ એના વિશે વિચારું છું. મેં લગ્ન કર્યાં નથી. ફક્ત એક જ વખતે મને મારી આ ખોડ વિશે વિચાર આવે છે જ્યારે મારે સોયમાં દોરો પરોવવાનો હોય છે.”

કેવી આશ્ચર્યની વાત છે કે જ્યારે કોઈ પરિસ્થિતિ સ્વીકાર્યા વગર છૂટકો નથી હોતો ત્યારે આપણે તે કેટલી ઝડપથી સ્વીકારી લઈએ છીએ અને તેને અનુકૂળ થઈ, આખી ઘટનાને ભૂલી જઈએ છીએ.

હૉલેન્ડના આમ્સ્ટર્ડેમ ખાતે આવેલ ૧૫મી સદીના ખંડિયેર થઈ ગયેલ ચર્ચની દીવાલ પરનું કોતરેલું લખાણ હું ઘણી વાર યાદ કરું છું. ફ્લેમિશ ભાષામાં લખાયેલ એ વાક્યનો અર્થ આ પ્રમાણે છે:

“આ આમ જ છે અને તે બીજી રીતે હોઈ જ ન શકે.”

તમે અને હું સમયના પટ ઉપર દસકાઓ વિતાવીશું, ઘણી અપ્રિય ઘટનાઓમાંથી પસાર થઈશું જે એ જ પ્રમાણે ઘટશે. તે બીજી રીતે ન ઘટી શકી હોત. આપણી પાસે પસંદગી છે. આપણે ક્યાં તો તેને અનિવાર્ય ઘટના તરીકે સ્વીકારી, તેને અનુરૂપ થઈ વર્તીએ અથવા આપણે તેનો વિદ્રોહપૂર્વક વિરોધ કરી આપણા જીવનને બરબાદ કરી, માનસિક રીતે ભાંગી પડીએ.

મને ગમતાં ફિલસૂફ વિલિયમ જેમ્સની સાધુવાણી યાદ આવે છે: “જેમ છે તેમ તેનો સ્વીકાર કરતાં શીખો. જે બની ગયું છે તેનો સ્વીકાર એ

કોઈ પણ દુર્ભાગ્યનાં પરિણામો પર વિજય મેળવવાનું પ્રથમ કદમ છે."

એલિઝાબેથ કોનલીને આ વાત સમજતા ખૂબ મુશ્કેલી પડી હતી. તેણે મને પત્ર લખ્યો હતો તે હું તમને વંચાવવા માગું છું. તે લખે છે: "ઉત્તર આફ્રિકામાં આપણા લશ્કરી દળોએ મેળવેલા વિજયની જ્યારે અમેરિકા ઉજવણી કરી રહ્યું હતું ત્યારે લશ્કર ખાતા તરફથી મને તાર મળ્યો કે મારો ભત્રીજો, જેને હું ખૂબ વહાલ કરું છું, લડાઈ દરમિયાન ગુમ થઈ ગયો છે. થોડી જ વારમાં મને બીજો તાર મળ્યો જેમાં જણાવવામાં આવ્યું કે મારા ભત્રીજાનું મૃત્યુ થઈ ગયું હતું."

દુ:ખની મારી હું તો બેબાકળી બની ગઈ. જીવનના આ પ્રસંગ સુધી હું માનતી હતી કે મારું જીવન ખૂબ સુંદર અને મજેથી વ્યતિત થઈ રહ્યું છે. મારે મનગમતી નોકરી હતી. મેં મારા આ ભત્રીજાને મોટો કરવામાં સહાય કરી હતી. એક યુવાન મનુષ્યમાં જે કાંઈ સારપ અને સદ્ગુણો હોય તે બધા તેનામાં હતા. મને લાગતું કે મેં કરેલી મહેનત અને સેવાનું સુંદર પરિણામ મળી રહ્યું છે અને ત્યાં તો આ તાર આવ્યો. મારું તો આખું જગત વેરવિખેર થઈ ગયું. મારી જીવાદોરી જ જાણે કપાઈ ગઈ. આ બનાવ પછી મારા કામમાં હું બેદરકાર બની ગઈ. મિત્રો સાથેના સંબંધો કથળી ગયા અને મેં તે કથળવા પણ દીધા. મેં બધી જ વસ્તુઓ છોડી દીધી. હું કડવાશ ભરેલી, અણગમો વ્યક્ત કરતી વ્યક્તિ બની ગઈ. શા માટે પ્રભુએ મારા લાડકવાયા ભત્રીજાને જ ઉઠાવી લીધો? જેની પાસે આખી જિંદગી પડી હતી તે આટલા સારા મજાના યુવાનને શા માટે મોત મળ્યું? હું આખી વાતનો સ્વીકાર જ નહોતી કરી શકતી. મારું દુ:ખ એટલું અસહ્ય થઈ ગયું કે મેં કામ છોડી દેવાનું નક્કી કર્યું.

કામ છોડી દઈ જતાં રહેવા માટે જ્યારે હું ઑફિસમાં મારા ટેબલનાં ખાનાં સાફ કરી રહી હતી ત્યારે મારા આ ભત્રીજાએ મારી માતાના અવસાન પર મને લખેલ પત્ર મારા હાથમાં આવ્યો. પત્ર મેં વાંચવા માંડ્યો: "અલબત્ત, આપણને તેમની ખોટ સાલશે અને ખાસ કરીને તમને તો ખૂબ જ સાલશે, પરંતુ મને ખબર છે કે તમે પૂર્વવત થઈ જીવન જીવતા રહેશો. તમારી અંગત ફિલસૂફી તમને તેમ કરવા તરફ દોરી જશે. જીવનના જે સુંદર સત્યો તમે મને શીખવ્યા છે તે હું ક્યારેય ભૂલીશ નહીં. હું અત્યારે જે કાંઈ છું અને આપણે ગમે તેટલા એકબીજાથી દૂર હોઈએ, હું સદાય યાદ રાખીશ કે તમોએ જ મને હસતા શીખવ્યું હતું અને ખાસ તો એ શીખવ્યું હતું કે ગમે તે સંજોગો આવે એક મર્દની જેમ તેનો સ્વીકાર કરવાનો રાખજે."

મેં આ પત્ર વાંચ્યો અને ફરી ફરીને વાંચ્યો. મને જાણે એવું લાગ્યું કે તે મારી બાજુમાં જ બેઠો છે અને મને કહી રહ્યો છે: "જે તમોએ મને શીખવ્યું તેનો તમે કેમ અમલ કરતાં નથી? ડટે રહો – જીવવાનું ચાલુ રાખો

– ભલે ગમે તે સંજોગો ઊભા થાય. તમારા અંગત દુ:ખોને ઢાંકી દો અને હસતા હસતા ફરી કામમાં લાગી જાવ.”

બસ, તે પછી હું ફરી મારી નોકરી પર લાગી ગઈ. કડવાશ અને ઉદંડતાને દૂર ફગાવી દીધાં. મેં મારી જાતને કહ્યા કર્યું: “બનવા કાળે બનવાનું હતું તે બની ગયું. હું તેને બદલી શકું તેમ નથી, પરંતુ હું તેનો ઇચ્છા મુજબ કામ કરવાનું ચાલુ રાખીશ.” બસ, તે પછી મેં મારી આખી જીવવાની રીત બદલી નાખી. મેં મારા ભત્રીજાના સાથી સૈનિકોને પત્રો લખ્યા. વયસ્કો માટેના રાત્રિવર્ગમાં હું જોડાઈ, જેથી નવા રસ હું કેળવી શકું અને નવા મિત્રો મેળવી શકું. મારામાં જે બદલાવ આવ્યો તેને હું માની જ ન શકી. જે વીતી ગયો છે તે ભૂતકાળ પર મેં રડવાનું બંધ કરી દીધું. હવે હું દરેક દિવસ આનંદપૂર્વક જીવી રહી છું, એક સંપૂર્ણ જિંદગી જેણે મેં અગાઉ જાણી પણ ન હતી.”

તો આ હતો એલિઝાબેથનો પત્ર. તે જે શીખી તે આપણે બધાએ આજે નહીં તો કાલે શીખવું જ પડશે. એ વાત શીખવી પડશે કે નિવારી ન શકાય તે વાતને આપણે સ્વીકારી લેવી જોઈએ અને તેમાં સહયોગ આપવો જોઈએ. પેલું વાક્ય યાદ કરો: “આ આમ જ છે અને તે બીજી રીતે હોઈ જ ન શકે.” આ પદાર્થપાઠ સહેલાઈથી શીખી લેવાય તેવો નથી. રાજાઓએ પણ તે વાતને યાદ કરવા મહેનત કરવી પડે છે. મરહૂમ પંચમ જ્યોર્જે તેમના બકીંમહાન પેલેસની લાઇબ્રેરીમાં આ વાક્ય દીવાલ પર ટીંગાડ્યું હતું: “ચંદ્ર મેળવવા માટે હું તડપું નહીં અને ઢળેલા દૂધ પર રડું નહીં તે વાત મને શીખવજો.” આ જ વિચારને શોપનહોરે આ રીતે વ્યક્ત કર્યો હતો: “ઈશ્વરની ભરપૂર કૃપા એ જીવન સફર માટેની અગત્યની જરૂરિયાત છે અને તે માટે જે કાંઈ બને તેને ઈશ્વરની કૃપા ગણાવી.”

એ તો દેખીતી વાત છે કે સંજોગો આપણને સુખી કે દુ:ખી બનાવતા નથી, પરંતુ સજોગોને આપણે કઈ રીતે મૂલવવીએ છીએ તે જ આપણી લાગણીઓને વ્યક્ત કરે છે. ઈસુએ સાચું જ કહ્યું છે કે સ્વર્ગનું રાજ્ય આપણી અંદર જ સમાયેલું છે અને ત્યાં જ નરકનું સામ્રાજ્ય પણ રહેલું છે.

આપણે ખોફનાક કે દુ:ખદ ઘટના સહન કરી તેના પર વિજય મેળવી શકીએ છીએ – જો તેમ કરવાની આપણને અંદરથી ઇચ્છા હોય તો. આપણે સંજોગો પર વિજય મેળવી શકીશું તેવું કદાચ ન વિચારી શકીએ, પરંતુ આપણી પાસે આશ્ચર્યજનક રીતે એવી શક્તિઓ પડેલી છે જે આપણને તેવા સંજોગોમાંથી પાર ઉતારી દે છે. આપણે એ શક્તિઓને ઉપયોગમાં લેવાની હોય છે. આપણી ધારણા કરતા આપણે વધુ મજબૂત છીએ.

મરહૂમ બુથ ટારકિંગ્ટનનો કિસ્સો પણ જાણવા જેવો છે. તેઓ હંમેશા કહેતા કે, "જીવનમાં મારા ઉપર પરાણે કંઈ પણ લાદવામાં આવે તો તે બધું હું સહન કરી શકું, પરંતુ એક વાત મારાથી સહન ન થાય – તે છે અંધાપો. મારાથી તે સહન ન જ થાય."

અને ઉંમરના સાઠમાં દાયકામાં તેઓની આંખોમાં ઝાંખપ વળવા માંડી. તેઓ તરત ડૉક્ટર પાસે ગયા. બરાબર તપાસીને ડૉક્ટરે કહ્યું કે તેઓ દૃષ્ટિ ગુમાવી રહ્યા છે. એક આંખ તો અંધાપાએ ભરખી લીધી છે, બીજી આંખ પણ જવાની તૈયારીમાં છે. જેનો તેમને સખત ડર હતો તે જ વાત જીવનમાં આવીને ઊભી રહી.

તો આવી પરિસ્થિતિનો ટારકિંગ્ટનનો પ્રતિભાવ શું હતો? શું તેઓને એવું લાગ્યું કે 'ચાલો, પ્રભુ, બસ હવે જિંદગીનો અંત આવી ગયો?' ના રે ના. અંધાપાનું આગમન નજીકમાં છે તે જાણીને ટારકિંગ્ટન જરાય નિરાશ ન થયા. ઊલટાનું એમની વિનોદવૃત્તિ વધી.

જ્યારે સંપૂર્ણ અંધાપો આવી ગયો ત્યારે તેઓના શબ્દો હતા: "હું મારા અંધાપાને જીરવી શકીશ. જો મારી પાંચેય ઇન્દ્રિયો કામ કરતી બંધ થઈ જાય તો પણ હું મારા મનના ગોખમાં તો જીવતો રહીશ. કારણ કે મન છે તો જોવાય છે અને મન હોય તો જિવાય છે, તમે સ્વીકારો કે ન સ્વીકારો."

ફરીથી દૃષ્ટિ મેળવવા ટારકિંગ્ટનને એક વર્ષમાં ૧૨ ઑપરેશનથી વધુ વાર સર્જરીનો આશરો લેવો પડ્યો અને તે પણ આંખને બહેરી કરીને. આ વખતે તેમનો અભિગમ એવો રહ્યો કે જો દૃષ્ટિ પાછી મેળવવી હોય તો આ કરાવ્યે જ છૂટકો છે તો શા માટે શાંતિથી, સ્વસ્થતાપૂર્વક આ બધા ઑપરેશનમાંથી પસાર ન થવું? હૉસ્પિટલમાં પણ તેમણે પ્રાઈવેટ રૂમ લેવાની ના પાડી અને જનરલ વૉર્ડમાં બીજા દર્દીઓ સાથે જ રહ્યા અને તેઓની વાતો સાંભળી, તેઓને પ્રોત્સાહન અને આનંદ પૂરા પાડ્યા. આટલા બધા ઑપરેશન કરાવવાના હતા છતાંય તે તો એમ જ બોલતા કે "વિજ્ઞાને કેટલી પ્રગતિ કરી છે કે મનુષ્યના નાજુકમાં નાજુક અંગ આંખની કુશળતાપૂર્વક સર્જરી થઈ શકે છે."

તેમના સ્થાને કોઈ બીજી વ્યક્તિ હોત તો ભાંગી પડી હોત. પરંતુ ટારકિંગ્ટને અનિવાર્યને સ્વીકારવાનું શીખી લીધું હતું. જ્હોમ મિલ્ટન જે કહેતા તે તેઓએ આત્મસાત કરી લીધું હતું. મિલ્ટન કહેતા: "અંધ હોવું એ દુ:ખની વાત નથી, પરંતુ અંધાપો જીરવી ન શકવો તે દુ:ખની વાત છે."

ન્યૂ ઈંગ્લૅન્ડની ખ્યાતનામ નારીવાદી આગેવાન માર્ગારેટ ફુલરે એક વખત કહેલું કે, "હું સમગ્ર બ્રહ્માંડની સ્વીકાર કરું છું." તે સાંભળીને થોમસ કાર્લાઈલે કહ્યું હતું કે, "વાહ, હવે તે સ્વસ્થ થઈ ગઈ" અને ખરેખર, તમે અને હું જો અનિવાર્યનો સ્વીકાર કરતા શીખી જઈશું તો

લાભ આપણને જ થશે. આપણે તેનો સ્વીકાર કરવાને બદલે ગુસ્સે થઈ જાતને ઠપકો આપ્યા કરીશું તોપણ અનિવાર્ય બદલાવાનું નથી. આપણે જ આપણો અભિગમ બદલવો પડશે અને જેણે જેણે અનિવાર્યની સામે પોતાનો અભિગમ બદલ્યો હતો તેઓ જીવનમાં સુખી થયા હતા.

અહીં મને વર્ષો પહેલાં વાંચેલી વડીલ વોલ્ટ વ્હીટમૅનની પંક્તિઓ યાદ આવે છે: "ઝાડપાન અને પશુપક્ષીઓ જે રીતે અંધારી રાત્રિઓ, તોફાનો, ભૂખ, હાંસી, અકસ્માત અને ધુત્કારનો સામનો કરી શકે છે તે હે પ્રભુ મને પણ આવડે તો કેવું?"

અહીં સવાલ એ થાય છે કે શું જીવનમાં વિપરીત પરિસ્થિતિ ઊભી થાય તો તેનો સામનો ન કરવો? શું તેના શરણે જતાં રહેવું? ના, જરાય નહીં. એ તો પ્રારબ્ધવાદ થયો, પરંતુ આવા સમયે જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી જો પરિસ્થિતિમાં પલટો લાવી શકાય તેમ હોય તો આપણે લડત આપવી જોઈએ, પરંતુ જ્યારે આપણી સામાન્ય સમજ એમ જણાવે કે જે છે તે આમ જ છે અને આથી બીજું ન હોઈ શકે ત્યારે ડહાપણ એમાં રહેલું છે કે જે અનિવાર્ય છે તેનો સ્વીકાર કરી તેની પાછળ રોદણાં ન રડવા, પહેલાં કે પછી.

કોલંબિયા યુનિ.ના મર્હુમ ડીન હાઉકીસે મને એક ગીત કહેલું જે હું તમારી સાથે વહેંચવા માગું છું:

"આ જગતના બધા જ દુ:ખદર્દોનો

એક ઉપાય છે, અથવા એકેય નથી;

જો એક ઉપાય હોય તો શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરજો;

જો એકપણ ન હોય તો ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરજો."

આ પુસ્તક લખતી વખતે મેં અમેરિકાના નામચીન બિઝનેસ એક્ઝિક્યુટિવ્સની મુલાકાતો લઈ વાતચીત કરી હતી અને એ હકીકત જાણીને મને આનંદ થયો હતો કે તેઓએ નિવારી ન શકાય તેવી વાતો સાથે સહયોગ કર્યો હતો અને ચિંતારહિત જીવન સુંદર રીતે વ્યતિત કર્યું હતું.

ખ્યાતનામ પેન્ની સ્ટોરના સ્થાપક જે. સી. પેન્નીએ મને કહેલું કે: "જો હું મારું બધું જ ધન ગુમાવી દઉં તો પણ ચિંતા ન કરું કારણ કે હું જાણું છું કે ચિંતા કરવાથી કશું જ વળે તેમ નથી. શક્ય હોય તેટલું ઉત્તમ કામ હું કરું છું અને પરિણામ હું ઈશ્વરના હાથમાં છોડી દઉં છું."

હેન્રી ફોર્ડે પણ આ જ મતલબની વાત મને કરી હતી: "જ્યારે સંજોગોને હું સંભાળી શકતો નથી ત્યારે સંજોગો પર જ બધું છોડી દઉં છું."

ક્રિસ્લર કોર્પોરેશનના પ્રમુખ કે. ટી. કેલરને મેં જ્યારે પૂછ્યું કે તેઓ ચિંતાથી અલિપ્ત કેવી રીતે રહી શકે છે? તો તેમનો જવાબ હતો: "જ્યારે મારે કોઈ કઠિન પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો આવે છે ત્યારે હું મારાથી શક્ય હોય તેટલા પ્રયત્ન કરી તેનો નિકાલ કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું, પરંતુ જો હું તેમ નથી કરી શકતો તો હું એને ભૂલી જાઉં છું. હું તે પછી ભવિષ્યની ચિંતા કરતો નથી, કારણ કે આ પૃથ્વીપટ પર એવો એક પણ મનુષ્ય નથી જે જાણી શકે કે ભવિષ્યમાં શું થવાનું છે? આપણા ભાવિ પર અસર કરનારા ઘણાં પરિબળો કામ કરતા હોય છે. કોઈને ખ્યાલ સુધ્ધાં નથી હોતો કે આ પરિબળો પાછળનું ચાલકબળ કોણ છે? પછી શા માટે ખોટી ચિંતા કરવી?"

આજથી ૧૯૦૦ વર્ષ પહેલાં એપિક્ટેટસે પણ આ જ વાત પણ જુદા શબ્દોમાં કહી હતી. તેણે કહેલું: "સુખી થવાનો એક જ માર્ગ છે અને તે એ કે જે વાત આપણી નિર્ણયશક્તિના કાબૂની બહાર હોય તેની ચિંતા કરવી છોડી દેવી."

સારાહ બર્તહાર્ટનો કિસ્સો પણ ગજબનો છે. તેણે પણ નિવારી ન શકાય તેવી પરિસ્થિતિ સાથે સહયોગ કરી ચિંતાને ભગાડી મૂકી હતી. ૫૦ વર્ષ સુધી આપણી પૃથ્વીના ચાર ખંડોમાં તે સૌની માનીતી અભિનેત્રી હતી. તેનું એકચક્રી રાજ ચાલતું હતું, પરંતુ જ્યારે તે ૭૧ વર્ષની થઈ ત્યારે નાદાર થઈ ગઈ. તેના બધા જ પૈસા તેણે ગુમાવી દીધા અને અધૂરામાં પૂરું તેના પેરિસ સ્થિત ડૉક્ટર પ્રો. પોઝીનએ કહ્યું કે તેનો પગ કાપી નાખવો પડશે. સ્ટીમરના તુતક પર તે પડી ગઈ હતી અને તેને ભારે ઈજા પહોંચી હતી. ડૉ. પોઝીનને હતું કે જ્યારે આ સમાચાર સારાહને આપવામાં આવશે ત્યારે તે ગાંડીતુંર થઈ જશે, પણ તેમ ન થયું. સારાહ એક પળ માટે ડૉક્ટર સામે જોઈ રહી અને પછી બોલી: "જો એમ જ હોય તો એમ જ કરો. જેવું નસીબ."

જ્યારે તેને ઑપરેશન થિયેટરમાં લઈ જવામાં આવતી હતી ત્યારે તેના પુત્રની આંખમાં આંસુ હતાં, પરંતુ સારાહ ખુશમિજાજમાં હતી. તેણે પુત્રને કહ્યું: "જતો ન રહીશ. હું હમણાં પાછી આવું છું." ઑપરેશન ટેબલ પર સૂતા પહેલા તે તેના એક નાટકની પંક્તિઓ ગાઈ રહી હતી. કોઈએ પૂછ્યું કે: "તું તારી જાતને ખુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે?" સારાહે કહ્યું, "ના, આ તો ડૉકટરો અને નર્સોના દિલ બહેલાવવા ગાઈ રહી છું. તેઓ ખૂબ ચિંતામાં છે."

ખેર, ઑપરેશન પછી સારાહે ૭ વર્ષ સુધી દુનિયાના જુદા જુદા દેશોમાં પોતાના પ્રોગ્રામ આપ્યા અને શ્રોતાઓને ખુશ કરી દીધા હતા – વ્હીલચૅરમાં બેસીને!

એલ્સી મેકકોર્મિકે "રીડર્સ ડાયજેસ્ટ"માં એક લેખમાં સુંદર વાક્ય લખ્યું છે: "અનિવાર્ય સંજોગો સામે લડવાનું આપણે બંધ કરી દઈએ છીએ ત્યારે આપણામાં એક ઊર્જા પેદા થાય છે જે આપણને ખુશહાલ જીવનની રચના કરવામાં મદદ કરે છે."

આ જગતમાં કોઈ એવી વ્યક્તિ નથી જેનામાં અનિવાર્ય સંજોગો સામે લડવાની માનસિકતા અને તાકાત હોય અને તે પછી નવી જિંદગી ખડી કરવાની તાકાત બચી હોય. જીવનની આંધી સામે ક્યાં તો તમે નમી જાવ અથવા સામનો કરી તૂટી જાવ. વૃક્ષો પાસેથી આપણે આ વાત જ શીખવાની છે. જે વૃક્ષો બરફ અને પવનના તોફાનમાં નમી જાય છે તે વસંતમાં પાછા ટટ્ટાર થઈ જાય છે. જે નમતા નથી તે નાશ પામે છે.

મોટરના ટાયરોને પણ આંચકાઓ સહન કરવાની શક્તિ સાથે જ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. રોડ ઉપરના આંચકાઓ તેઓ સહન કરી લે છે અને તમે આરામદાયક મુસાફરી કરી શકો છો. આપણે સૌએ પણ જીવનના ખડકાળ માર્ગના આંચકાઓ સહન કરતા શીખી લેવું જોઈએ. જો તમે આંચકાઓ સહન કરતા નહીં શીખો યા તો વૃક્ષની જેમ નમી જતાં નહીં શીખો તો તમે માનસિક દબાણો નીચે દબાઈ જશો.

જીસસને વધ સ્તંભ પર ચડાવ્યા તેનાથી પણ વધુ પ્રખ્યાત દૃશ્ય સૉક્રેટિસના મૃત્યુ સમયનું હતું. પ્લેટોએ તેનું અમર વર્ણન કર્યું છે. એથેન્સના કેટલાક ઈર્ષાળુ લોકોએ સૉક્રેટિસ ઉપર આરોપો મૂકી તેને મૃત્યુદંડની સજા કરાવડાવી હતી. સૉક્રેટિસને જે કેદખાનામાં રાખવામાં આવ્યો હતો તે કેદખાનાનો જેલર, સૉક્રેટિસ પ્રત્યે મિત્રભાવ રાખતો હતો. ઝેરનો ખ્યાલ આપતા તેણે કહેલું: "જે અનિવાર્ય છે તેને સાહજિકતાથી સહન કરવાનો પ્રયત્ન કરજો." અને સૉક્રેટિસે તે પ્રમાણે જ કર્યું અને શાંતિથી, સર્વ વસ્તુઓને છોડીને મૃત્યુને અપનાવ્યું અને અમરતાના શિખર સર કર્યા.

"જે અનિવાર્ય છે તેને સાહજિકતાથી સહન કરવાનો પ્રયત્ન કરજો" આ શબ્દો તે વખતે જેટલા જ સાચા હતા તેટલા જ આજે પણ સાચા છે, કદાચ વધારે સાચા છે.

"ચિંતાનો નાશ કેમ કરશો?" એ સવાલનો જવાબ મેળવવા મેં પુષ્કળ પુસ્તકો, મૅગેઝિનો અને લેખો વાંચ્યા છે, પરંતુ તે બધામાં મને જે પ્રાર્થના ખૂબ જ ગમી તે પ્રાર્થના ડૉ. રેઈનહોલ્ડ નેઈબુરે લખી છે. આપણે સૌએ તેને આપણા બાથરૂમના અરીસા ઉપર ચોંટાડી દેવી જોઈએ જેથી જ્યારે પણ આપણે આપણું મોઢું ધોઈએ ત્યારે તે વાંચી આપણી ચિંતાને પણ ધોઈ નાખી શકીએ.

'હે પ્રભુ, મને એટલું શાંત ગાંભીર્ય આપજે, જેથી જે બદલી ન શકાય તેવી વાતોનો હું સ્વીકાર કરું, સાથે સાથે મને બદલી શકું તેવી વાતોને

બદલવાની હિંમત આપજે; અને આ બે વાતનો ફરક સમજવાનું ડહાપણ આપજે.'

ચિંતા તમને તોડી નાખે તે પહેલાં ચિંતાને તોડી નાખવાનો નિયમ ચાર છે:

ઉકેલ ન આવે તેવી વાત સાથે સહમત થાઓ.

૧૦

ચિંતાઓથી થતા નુકસાન ઉપર તમે એક અંદાજીત મર્યાદા બાંધી દો

શૅરબજારમાંથી નાણાં કમાઈ લેવાનો કીમિયો તમારે જાણવો છે? લાખો લોકો આવો કીમિયો જાણવા આતુર છે અને જો મને ખબર હોત તો આ પુસ્તક દસ હજાર ડૉલરની કિંમતે વેચાતું હોત! પરંતુ એક સુંદર રીત સફળ ખેલાડીઓ વાપરે છે જેની વાત નાણાકીય સલાહકાર ચાર્લ્સ રૉબર્ટસે મને કહી હતી જે હું રજૂ કરું છું – તેના જ શબ્દોમાં.

"આમ તો હું ટેક્સાસથી ન્યૂ યોર્ક ૨૦ હજાર ડૉલર લઈને આવ્યો હતો જે મને મારા મિત્રોએ શૅરબજારમાં રોકાણ કરવા માટે આપ્યા હતા. મને થયું કે શૅરબજારના આટાપાટાથી હું માહિતગાર છું તેથી વાંધો નહીં આવે, પરંતુ મેં પાઈએ પાઈ ગુમાવી દીધી. એવું ન હતું કે કમાયો ન હતો – કેટલાક સોદામાં કમાયો હતો, પરંતુ છેલ્લે મારાં ખિસ્સાં ખાલીખમ થઈ ગયાં હતાં.

મારા પૈસા હોત તો તે ગુમાવવાનો મને અફસોસ ન થાત, પરંતુ મારા મિત્રોના નાણા આમ ગુમાવી દેતા મને સખત અફસોસ થયો, જો કે બધા સધ્ધર હતા અને ખોટ ખમી જાય તેવા હતા, પરંતુ તેઓને મોઢું બતાવતા મને શરમ આવતી હતી. તેઓએ આમ છતાં મને ઉમ્મીદ બનાવી રાખવાનું અને મારી ભૂલો સુધારી આગળ કામ કરવા પ્રેર્યો.

મેં જોયું કે શૅરબજારમાં હું આ પાર કે ઉસ પારના નિયમ મુજબ કામકાજ કરતો હતો જે મોટા ભાગે નસીબ પર આધારિત હતું. બીજું હું બીજા લોકોના અભિપ્રાયો મુજબ કામ કરતો હતો. એમ કહોને કે મારા તનથી હું લે-વેચ કરતો હતો, મગજથી નહીં. મેં મારી ભૂલો ઉપર વિચાર કર્યો અને ફરી શૅરબજારમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં નક્કી કર્યું કે હું શૅરબજારની બધી આંટીઘૂંટીઓને જાણી લઈશ. મેં એ આંટીઘૂંટી શોધી કાઢી અને સૌથી સફળ સટોડિયા બર્ટન એસ. કેસલ્સની સાથે ઓળખાણ કરી લીધી. બર્ટન પાસેથી હું સફળતાની સીડી ચડ્યે ગયો અને તે સફળતા ફક્ત નસીબ કે સદ્‌ભાગ્ય પર આધારિત ન હતી.

બર્ટને મારી કામકાજ કરવાની રીત વિશે થોડા પ્રશ્નો પૂછ્યા અને શૅરબજારમાં કામ કરવાની ખૂબ અગત્યની ચાવી મને બતાવી. તેણે કહ્યું કે, "મારા કોઈ પણ સોદા પછી હું 'સ્ટોપ-લોસ' નો ઓર્ડર પણ સાથે સાથે મૂકી દઉં છું, એટલે કે જો મને તે સોદામાં નફો ન થાય તો કંઈ નહીં, પણ મારા નુકસાનની અંદાજીત મર્યાદા બાંધી દઉં છું. દાખલા તરીકે કોઈ કંપનીનો શૅર હું ૫૦ ડૉલરથી ખરીદવાનો ઓર્ડર મૂકું તો સાથે સાથે 'સ્ટોપ-

લોસ' ઓર્ડર ૪૫ ડૉલરનો પણ મૂકી દઉં છું. એનો સીધોસાદો અર્થ એ છે કે તે શૅરનો ભાવ જો પાંચ ડૉલર ઘટી જાય તો તે આપોઆપ વેચાઈ જાય છે અને એ રીતે મારું નુકસાન પાંચ ડૉલર પ્રતિ શૅર નક્કી થઈ જાય છે – તેથી વધુ નહીં. જો તે શૅરના ભાવ ૫૦ ડૉલરથી વધે તો મને નફો થવાનો જ છે તે મને ખબર છે પણ સાથે સાથે હું તે પણ અગાઉથી નક્કી કરી દઉં છું કે મારી ખોટ આટલી જ રહેશે. જો કે મારી ખરીદી વખતે હું એવા શૅર જ પસંદ કરું જેના ભાવ વધવાની શક્યતા વધારે હોય, છતાંય મારી ખોટની અંદાજિત મર્યાદા તો હું પહેલેથી બાંધી જ લેતો હતો."

મેં તો તરત આ ચાવીને અપનાવી લીધી અને જ્યારથી તેની જાણ થઈ છે ત્યારથી તેનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું. તેનાથી મારા મિત્રોના અને મારા હજારો ડૉલર બચી ગયા છે તેટલું જ નહીં અમે કમાયા પણ છીએ.

ચાર્લ્સે આગળ બોલતા કહ્યું કે, "સ્ટોપ-લોસની આ રીતનો, આ ચાવીનો ઉપયોગ તો શૅરબજાર સિવાય પણ બીજાં ક્ષેત્રોમાં થઈ શકે તેમ છે તેનો મને ખ્યાલે આવ્યો. એટલે નાણાકીય ચિંતાઓ સિવાયની બીજી ચિંતાઓથી થતા નુકસાન ઉપર મેં એક અંદાજિત મર્યાદા બાંધી દેવાનું શરૂ કર્યું. ગુસ્સો, ચીડ કે બીજા નકારાત્મક ભાવો ઉપર પણ મેં 'સ્ટોપ-લોસ'ની આ પદ્ધતિ અપનાવવા માંડી અને હું સફળ થયો. દાખલા તરીકે મારા એક મિત્રને જ્યારે પણ હું બોલાવું ત્યારે તેને મોડા પડવાની ટેવ હતી. એક વખત અમારે ખાણું લેવા એક હોટેલમાં મળવાનું હતું. મેં 'સ્ટોપ-લોસ' ની રીત પ્રમાણે મારા મિત્રને કહી દીધું કે વધારેમાં વધારે દસ મિનિટ તું મોડો આવીશ તો ચલાવી લઈશ – એથી વધારે મોડું થયું એટલે આપણું ખાણું કેન્સલ અને હું જતો રહીશ."

ખેર, અહીં ચાર્લ્સ રૉબર્ટસની વાત પૂરી થાય છે અને મારી શરૂ થાય છે. ચાર્લ્સની વાત સાંભળીને મને થયું કે 'સ્ટોપ-લોસ'ની આ ચાવી જો વર્ષો પહેલાં મારી પાસે હોત તો મેં મારી માનસિક લાગણીઓ ઉપર કાબૂ મેળવી લીધો હોત.

છતાંય મારી જિંદગીમાં એક એવો બનાવ બન્યો હતો જે ગંભીર તો હતો, પણ જેણે મારી જિંદગીને કાયમને માટે એક વળાંક આપી દીધો હતો. મારા જીવનની ત્રીસીના શરૂઆતનાં વર્ષોમાં મને નવલકથા લખવાની ધૂન ચડી હતી અને થોમસ હાર્ડી અને ફ્રેન્સ નોરિસ જેવા લેખકોની હરોળમાં બેસવાની મહેચ્છા જાગી હતી. તે માટે બે વર્ષ હું યુરોપમાં રહ્યો હતો અને એક નવલકથા લખી દીધી હતી. નામ આપ્યું 'ધ બ્લીઝાર્ડ'. મારા અત્યંત દુ:ખ અને આંચકા સાથે કહેવું જોઈએ કે મારી નવલકથા પ્રકાશિત કરવા કોઈ પ્રકાશક તૈયાર ન થયો. બધાનો અભિપ્રાય એવો હતો કે નવલકથા લખવાની મારામાં ક્ષમતા કે આવડત નથી. હવે? મારી બે વર્ષની મહેનત પાણીમાં ગઈ. હવે શું કરવું? કયો માર્ગ પકડવો? વિચારોના વમળમાંથી નીકળતાં મને અઠવાડિયાંઓ લાગ્યાં. એ સમયે આ 'સ્ટોપ-

લોસ' વાળી વાત મારા જાણવામાં ન હતી, પરંતુ આજે જ્યારે વિચારું છું ત્યારે મને થાય છે કે તે સમયે મેં આ 'સ્ટોપ-લોસ' વાળી રીત જ અપનાવેલી. હું ફરી પાછો વ્યવસ્થાપન અને વયસ્ક લોકોને શિક્ષણ આપવાના કામમાં લાગી ગયો અને ફાજલ સમયમાં જીવનચરિત્રો અને નવલકથા સિવાયનાં પુસ્તકો (જે અત્યારે તમે વાંચી રહ્યાં છો) લખવાનું શરૂ કર્યું.

આજે મને અનહદ આનંદ છે કે મેં તે વખતે સમય વેડફ્યા વગર આ નિર્ણય લઈ લીધો હતો. આજે ક્યારેય મને એ વાતનો અફસોસ થતો નથી કે હું થોમસ હાર્ડી ન બની શક્યો.

આશરે સો વર્ષ પહેલાં હેન્રીએ પોતાની ડાયરીમાં લખ્યું હતું કે, "કોઈ વસ્તુની કિંમત, જિંદગીનાં એ ગાળા બરાબર હોય છે, જે ગાળામાં આપણે ક્યાં તો તેનો તાત્કાલિક ઉપયોગ કરીએ છીએ કે પછી લાંબા સમય બાદ." બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણે એવા મૂર્ખાઓ છીએ કે આપણા અસ્તિત્વના બદલામાં સાવ ફેંકી દેવા જેવી વાતને આપણે વધારે પડતી ચગાવીએ છીએ.

ગીલબર્ટ અને સુલીવાનનો દાખલો જ આ વાતને સમજાવવા કાફી છે. બંને 'ગે' શબ્દો અને 'ગે' સંગીતના જન્મદાતા હતા. તેઓએ તેમના અદ્ભુત સંગીત વડે લોકોના હૃદયમાં આનંદની લહેરખીઓ દોડાવી હતી, પરંતુ તે બંને તેમના ખુદના જીવનમાં આનંદ લાવી શક્યા ન હતા. એક નાનકડી તકરાર પછી બંને ક્યારેય એકબીજાને મળ્યા ન હતા કે ન એકબીજાનું મોં જોયું હતું. વાત આમ બનેલી – તેઓએ એક થિયેટર ખરીદ કરેલું. તેના માટે સુલીવાને કાર્પેટનો ઓર્ડર આપીને તે ખરીદી લીધી હતી. જ્યારે ગીલબર્ટે બિલ જોયું તો તેનો ગુસ્સો સાતમા આસમાને પહોંચી ગયો. ઝઘડો કોર્ટમાં ગયો અને તે પછી બંનેના અબોલા શરૂ થયા જે જિંદગીભર રહ્યા. તેઓને તેમના ગુસ્સા ઉપર 'સ્ટોપ-લોસ' મૂકતા ન આવડ્યું જે લિંકનને આવડતું હતું.

આંતરવિગ્રહ વખતે એક વાર લિંકનના કેટલાક મિત્રો તેમના દુશ્મનોની ભારે ટીકા કરી રહ્યા હતા ત્યારે લિંકને કહેલું: "તમારામાં મારા કરતાં વધુ અંગત ગુસ્સો છે. મારામાં તો તે નહિવત્ છે, પરંતુ મને જાણ છે ત્યાં સુધી તેનાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી. મનુષ્ય પાસે અડધી જિંદગી સુધી ઝઘડાઓ કર્યા કરવાનો સમય હોતો નથી. જો કોઈ મનુષ્ય મારા પર હુમલો કરવાનું બંધ કરે તો હું તેના ભૂતકાળને યાદ કરતો નથી."

પરંતુ મારી જ સગી કાકી એડિથ આ વાત જિંદગીભર શીખી શક્યાં ન હતાં. મારા કાકા ફ્રેન્ક સાથે તે ગિરવે મુકાયેલા ફાર્મ ઉપર રહેતાં હતાં. તેઓ ખરાબમાં ખરાબ સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા, પરંતુ કાકીને ઉધાર ખરીદવાની ટેવ પડી ગઈ હતી અને કાકાને આવા દેવાની ભયંકર ચિંતા

રહેતી હતી. એક વાર કાકી પડદાનું કાપડ અને બીજી લક્ઝરી ચીજો ઉધાર ખરીદી લાવ્યાં. કાકાને ન ગમ્યું. તેમણે સ્ટોરવાળાને ખાનગીમાં જણાવી દીધું કે હવેથી કાકીને ઉધાર માલ ન આપતાં જ્યારે કાકીને આ વાતની જાણ થઈ ત્યારે તેમનો ગુસ્સો સાતમે આસમાને પહોંચી ગયો. ૫૦ વર્ષ સુધી તેમણે આ નાનકડી વાત ઉપરનો ગુસ્સો અકબંધ રાખ્યો. તે અંતે ન ભૂલી શક્યા અને તેનો કિંમત મનની ભયાનક અશાંતિના બદલામાં ચૂકવી.

બેન્જામીન ફ્રેન્કલીન જ્યારે સાત વર્ષના હતા ત્યારે એક રમકડાંની દુકાનમાં તેમને એક સિસોટી (વ્હીસલ) ખૂબ ગમી ગઈ. એક દિવસ ખિસ્સામાં જેટલું પરચૂરણ હતું તે લઈને એ દુકાનમાં પહોંચી ગયા અને કાઉન્ટર પર બધું પરચૂરણ ઠાલવીને પેલી વ્હીસલ લઈ લીધી. તેમણે તેની કિંમત પણ ન પૂછી. બસ, ઘરે આવીને તેમણે વ્હીસલનો આનંદ માણવા માંડ્યો." તેમનાં ભાઈ-બહેનોએ કહ્યું કે, "તેં વ્હીસલનો વધુ પડતો ભાવ આપી દીધો – તેં જો કિંમત પૂછી હોત તો તને આથી સસ્તામાં વ્હીસલ મળત." બધાં પછી મોટેથી હસી પડ્યાં. ફ્રેન્કલીન કહે છે મને પછી બહુ પસ્તાવો થયો. વર્ષો પછી પણ જ્યારે ફ્રેન્કલીન જગવિખ્યાત વ્યક્તિ બની ગયા ત્યારે પણ તેમને પેલી વ્હીસલ યાદ આવતી અને તેમણે તેનો વધુ ભાવ આપ્યો તો તે યાદ આવતું ત્યારે મન ખાટું થઈ જતું, પરંતુ વર્ષોના અનુભવો પછી ફ્રેન્કલીનને લાગ્યું કે "વ્હીસલે જે પદાર્થપાઠ મને શીખવ્યો તે સસ્તો હતો."

આપણામાંથી ઘણા વ્હીસલનો વધારે પડતો ભાવ ચૂકવી તેના વિશે આખી જિંદગી બળાપો કર્યા કરે છે અને દુ:ખી થઈ પસ્તાવો કર્યા કરે છે. વસ્તુની કિંમતની ખોટી આંકણી કરી મનુષ્યો આ જગતમાં દુ:ખી થયા કરે છે અને તેમાંથી જ મોટા ભાગના દુ:ખો અને દર્દો પેદા થતા હોય છે. એ સમયે વ્યક્તિને 'સ્ટોપ-લોસ'ની રીત યાદ આવતી નથી. શું વ્હીસલનો વધારે પડતો ભાવ ચૂકવ્યો એ જ અગત્યની અને મુખ્ય વાત છે? શું તેને ભૂલી ન શકાય? પરંતુ ગીલબર્ટ અને સુલીવાન તે ન ભૂલી શક્યા – કાકી એડિથ ન ભૂલી શક્યા અને હું ડેલ કાર્નેગી પણ થોડા સમય માટે ભૂલી શક્યો ન હતો.

આવી જ વાત અમર લેખક લિયો ટૉલ્સ્ટૉયના જીવનમાં બની હતી. ટૉલ્સ્ટૉય એવી સ્ત્રીને પરણ્યા હતા જેને તેઓ ખૂબ ચાહતા હતા. બંને તેઓની સંયુક્ત જિંદગીથી ખૂબ ખુશ હતાં, પરંતુ આ સ્ત્રી સ્વભાવે શંકાશીલ હતી. ટૉલ્સ્ટૉય ઉપર તે વેશ બદલીને જાસૂસી કરતી. તેઓ બે વચ્ચે ગભરામણ થઈ જાય તેવા ઝઘડા થતા. આ સ્ત્રીને તેનાં બાળકોની ઈર્ષા થતી. એક વાર તેણે તેનો પુત્રીના ફોટોગ્રાફ પર ગોળી ચલાવી હતી. એક વાર વળી તેણે અફીણ પીને આત્મહત્યા કરવાની કોશિશ કરી હતી. બાળકો બધાં ડઘાઈ ગયાં હતાં અને ચીસો પાડવા માંડ્યાં હતાં.

આ બધા વચ્ચે ટૉલ્સ્ટૉયે શું કર્યું હતું? તે ભયંકર ગુસ્સો કરે તે સ્વાભાવિક વાત હતી કારણ કે તે માટે પેલી સ્ત્રીએ પૂરતાં કારણો પૂરા પાડ્યાં હતાં, પરંતુ ટૉલ્સ્ટૉયે તેનાથી પણ હલકી વાત કરી હતી. તેમણે ખાનગી ડાયરી બનાવવા માંડી હતી – જેમાં તેમણે બધા જ કંકાસ માટે તેણી પર દોષ ઢોળી દીધો હતો. આ તેમની 'વ્હીસલ' હતી. તેમણે મનોમન નક્કી કરી લીધું હતું કે આવતી પેઢી તેમને માફ કરી દેશે અને બધો જ દોષ તેમની પત્ની પર ઠાલવશે. આ વાતના જવાબમાં તેમની પત્નીએ શું કર્યું? તેણીએ ડાયરીનાં પાનાંઓ ફાડી તેને સળગાવી દીધાં. તે પછી તેણીએ પોતે ડાયરી લખવા માંડી અને બધો જ દોષ ટૉલ્સ્ટૉય પર ઢોળ્યો. અરે, એટલું જ નહીં તેણીએ એક નવલકથા લખી 'કોનો દોષ?' જેમાં તેણીએ પોતાના પતિને 'ઘરેલું સેતાન' ચીતર્યો હતો અને પોતાને બલિ તરીકે રજૂ કરી હતી.

આ બધું શા માટે? શા માટે આ બંનેએ તેમના એકમાત્ર ઘરને, ટૉલ્સ્ટૉયના શબ્દમાં 'ગાંડાનું ઘર' બનાવી દીધું? તેના ઘણાં કારણો હતાં પણ તેમાંનું એક કારણ મારા મત મુજબ – આપણા બધા ઉપર તે બંને પોતાની સારી છાપ પાડવા માગતા હતા, જાણે આપણા બધાના અભિપ્રાયોની તેમને ચિંતા હતી અને આ બંને મૂર્ખ અને નાદાન લોકોએ તેનો શી કિંમત ચૂકવી? ૫૦ વર્ષ સુધી તેઓ નર્કાગારમાં જીવ્યા, કારણ કે બંનેમાંથી કોઈને ભાન ન હતું કે તેઓમાં કોઈ બોલે, 'બસ, બહુ થયું હવે અટકો.' તેઓ બંનેમાંથી કોઈને જીવનના મૂલ્યની ખબર ન હતી. તેઓ એવું કહી ન શક્યા કે હવે 'સ્ટોપ-લોસ'નો ઓર્ડર મૂકી અહીં જ વાતનો અંત લાવીએ – આપણે આપણી જિંદગીનો ખુરદો વાળી રહ્યા છીએ. ચાલો, બંને સાથે જ કહીએ 'હવે બહુ થયું!'

હા, તો હું તમને એ જ કહેવા માગું છું કે મનની સાચી શાંતિ માટેનું સૌથી મોટું રહસ્ય, જીવનનાં મૂલ્યોને સારી રીતે સમજવાની વાત – ચિંતાઓથી થતા નુકસાન ઉપર એક અંદાજિત મર્યાદા બાંધી દેવામાં રહેલું છે અને હું ચોક્કસ માનું છું કે આ કીમિયો અજમાવવાથી આપણે આપણી ૫૦% ચિંતાઓ તરત દૂર કરી શકીએ છીએ.

ચિંતાઓ તમને તોડી નાખે તે પહેલાં ચિંતાઓને તોડી નાખવાનો નિયમ નંબર પાંચ આ મુજબ છે:

જ્યારે પણ આપણે જીવનના સંદર્ભમાં આપણી કમાઇનાં નાણા ખરાબ વસ્તુ પાછળ ખર્ચ કરવા લલચાઇએ ત્યારે એક વાર થોભી જઇને આપણી જાતને નીચેના ત્રણ સવાલો પૂછવા જરૂરી છે.

૧. જે વાતની હું ચિંતા કરી રહ્યો છું તે મને કેટલી લાગતી વળગતી છે?

૨. ક્યા તબક્કે તેની ઉપર મારે 'સ્ટોપ-લોસ'નો ઓર્ડર મૂકી તેને ભૂલી જવી જોઇએ?

3. આ ‘વ્હીસલ’ માટે મારે ખરેખર કેટલી કિંમત ચૂકવવી જોઇએ? શું મેં તેની ખરેખરી કિંમત કરતાં વધુ કિંમત ચૂકવી દીધી છે? અને જો વધુ કિંમત ચૂકવવી હોય તો હવે તેની ચિંતા કરવી યોગ્ય છે?

૧૧

લાકડાના વ્હેરને કરવતથી કાપવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં

જ્યારે હું આ વાક્ય લખી રહ્યો છું ત્યારે મારી બારી બહાર બગીચામાં હું ડાયનાસોરના પથ્થર અને માટીમાં પડેલાં પગલાંઓને જોઈ રહ્યો છું. આ પગલાંઓ મેં યેલ યુનિવર્સિટીના પીબોડી મ્યુઝિયમમાંથી ખરીદ્યા હતા. આ મ્યુઝિયમના ક્યુરેટરનો પત્ર પણ મારી પાસે છે જેમાં તેઓ જણાવે છે કે તે ૧૮૦ લાખ વર્ષ પુરાણા છે. ખેર, કોઈ મૂર્ખ માણસ પણ તેને બદલવા માટે ૧૮૦ લાખ વર્ષ પાછળ ન જ જાય. છતાંય જ્યારે આપણે કોઈ વીતી ગયેલી વાતની ચિંતા કરતાં હોઈએ છીએ ત્યારે હકીકત એ હોય છે કે આપણે ૧૮૦ સેકન્ડ પણ જીવનમાં પાછળ જઈ શકતા નથી અને મોટા ભાગના લોકો આ વાત જાણ્યા છતાંય વીતેલી વાતની ચિંતા કરતાં હોય છે. હા, એક વાત જરૂર છે કે આપણે એ વીતી ગયેલી વાતની અસરોમાં ફેરફાર કરી શકીએ છીએ, પરંતુ એ વીતી ગયેલા પ્રસંગને બદલી શકતા નથી જે એ સમયે બન્યો હતો.

પ્રભુની આ અદ્‌ભુત રચનાવાળા જીવનમાં ફક્ત એક રસ્તો હાથવગો છે અને તે એ કે ભૂતકાળને આપણે રચનાત્મક બનાવી શકીએ છીએ અને તેની રીત છે કે આપણે તેનું વિશ્લેષણ કરી ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલો ફરી ન કરી તેમાંથી લાભ મેળવી શકીએ છીએ કે પછી તેને ભૂલી જઈ શકીએ છીએ.

મને ખબર છે કે આ વાત સાવ સાચી છે, પરંતુ શું મારામાં તેમ કરવાની હિંમત અને આવડત છે? આ સવાલના જવાબમાં મારા એક અફલાતૂન અનુભવની વાત હું કરવા માગું છું. આ અનુભવ એવો છે કે જેમાં મેં એક પાઈનો નફો કર્યા વગર મારા ખિસ્સામાંથી ૩ લાખ ડૉલર ગુમાવી દીધા હતા. આખી વાત આમ બની હતી: મેં મોટા પાયે વયસ્ક લોકોને શિક્ષણ આપવાનો 'ઉદ્યોગ' શરૂ કર્યો હતો. જુદાં જુદાં શહેરોમાં શાખાઓ ખોલી હતી અને તેની વ્યવસ્થા અને જાહેરાત પાછળ લખલૂટ નાણા ખર્ચ કર્યા હતા. હું તો શિક્ષણકાર્યમાં મચી પડ્યો હતો તેથી નાણાકીય બાબતો જોવાનો મને સમય પણ ન હતો કે ન તેવી ઇચ્છા થતી હતી. મારે એક કાબેલ બિઝનેસ મૅનેજર જોઈએ જે ખર્ચ ઉપર ધ્યાન આપે તેવી સમજ પણ તે સમયે મને ન હતી.

છેવટે એક વર્ષ પછી મને ચોંકાવનારા સત્યની જાણ થઈ. મેં શોધી કાઢ્યું કે પુષ્કળ આવકો છતાં અમને કશો નફો થયો ન હતો. આટલું જાણ્યા પછી મારે બે વસ્તુઓ કરવા જેવી હતી. એક જે જ્યોર્જ વૉશિંગ્ટન કાર્વરે કરી હતી. એક બૅન્ક ફડચામાં જતા કાર્વરના ચાલીસ હજાર ડૉલર ડૂબી ગયા હતા, તેનો જિંદગીભરની બચત! કોઈએ જ્યારે

તેને પૂછ્યું હતું કે તમને ખબર છે તમે નાદાર થઈ ગયા છો. ત્યારે તેમણે કહેલું કે, 'હા, મેં સાંભળ્યું છે ખરું.' બસ પછી તે ફરી શિક્ષણ કાર્યમાં લાગી ગયા અને મનમાંથી સંપૂર્ણપણે પોતાની આ ભારે ખોટને ભૂલી ગયા અને ફરી કદી તે વાત યાદ પણ ન કરી.

અને, બીજી વાત મારે આ કરવા જેવી હતી. મારે મારી ભૂલોનું વિશ્લેષણ કરવા જેવું હતું અને તેમાંથી કાયમ માટે પદાર્થ પાઠ શીખવા જેવો હતો.

સાચું કહું તો આ બેમાંથી એક પણ વાત મેં કરી ન હતી. એના બદલે હું ચિંતાના વમળમાં ફસડાઈ ગયો હતો. મહિનાઓ સુધી હું બાવરો બની ગયો હતો. મારી ઊંઘ ઊડી ગઈ હતી. મેં વજન ગુમાવી દીધું હતું. આવા કપરા અનુભવમાંથી પસાર થયા પછી પણ મેં તેમાંથી કંઈક શીખવાને બદલે ફરી તેવી જ ભૂલ કરી પણ નાના પાયે!

મારી આ મૂર્ખાઈ કબૂલ કરતાં મને શરમ અને સંકોચ બંને થાય છે, પરંતુ વર્ષો પહેલાં જે મેં શોધી કાઢ્યું હતું તે તમને કહું: "શું સારું છે, શું યોગ્ય છે તે ૨૦ માણસોને સમજાવવું એ સહેલી વાત છે, પરંતુ એ ૨૦માંથી એક વ્યક્તિ બની તેને અનુસરવું તે કપરી વાત છે."

અહીં હું તમને એલન સાઉન્ડર્સની વાત કરવા માગું છું. જેમણે ડૉ. પૌલ બ્રાન્ડવાઇન જેવા શિક્ષક પાસેથી શિક્ષણ મેળવ્યું હતું, જે ન્યૂ યોર્કની ખ્યાતનામ જ્યોર્જ વૉશિંગ્ટન હાઇસ્કૂલમાં શિક્ષણ કાર્ય કરી રહ્યા હતા.

સાઉન્ડર્સે મને જે કહ્યું તે હું તમારી સાથે વહેંચવા માગું છું. સાઉન્ડર્સે કહ્યું: "તે સમયે હું મારી વીસીની ઉંમરમાં હતો અને શરીર સ્વાસ્થ્યનો વર્ગ ડૉ. પૌલ બ્રાન્ડવાઇન લેતા હતા. તે સમયે હું ચિંતાઓમાં રચ્યોપચ્યો રહેતો વિદ્યાર્થી હતો. પરીક્ષા આપ્યા પછી હું ચિંતાઓ કરતો કે હું પાસ નહીં થાઉં તો શું થશે? હું આંગળીના નખ ચાવતો અને જાગતો પડ્યો રહેતો. હું કાંઈ પણ બોલું કે કરું તે પછી હું વિચારે ચડી જતો કે આમ બોલ્યો, કે આમ કર્યું તેના કરતાં આમ કર્યું હોત તો સારું!"

એક સવારની વાત છે. વિજ્ઞાનની પ્રયોગશાળામાં ડૉ. બ્રાન્ડવાઇન વર્ગ લઈ રહ્યા હતા. દૂધ ભરેલી એક બોટલ તેમણે ટેબલની ધાર પાસે મૂકી હતી. જે ગમે ત્યારે પડી જશે તેમ બધાને લાગતું હતું અને બધા એ દૂધની બોટલ સામે જોઈ રહ્યા હતા અને નવાઈ પામી વિચારતા હતા કે શરીર સ્વાસ્થ્યના વર્ગમાં આ બોટલનું શું કામ હશે? ત્યાં તો ડૉ. બ્રાન્ડવાઇન સફાળા બેઠા થયા અને જોરથી એ બોટલને કુંડીમાં ફેંકી દીધી અને બરાડી ઊઠ્યા: "ઢળેલા દૂધ ઉપર ક્યારેય આંસુ ન સારતા."

પછી તેમણે અમને સૌને કુંડી પાસે બોલાવ્યા અને તૂટી ગયેલી બોટલ જોવા કહ્યું, તે બોલ્યા: "બરાબર જોઈ લેજો, કારણ કે હું તમને એક

એવો પદાર્થપાઠ શીખવવા માગું છું જે તમે જિંદગીભર યાદ રાખો. દૂધ તો ઢળી ગયું અને જગતની કોઈ તાકાત તેને પાછું મેળવી નહીં શકે, એક ટીપું પણ નહીં. થોડીક સાવચેતી અને કાળજીથી તે દૂધ કદાચ બચાવી શકાતું હોત, પરંતુ હવે મોડું થઈ ગયું છે. હવે તો આપણે ફક્ત એક જ કામ કરી શકીએ અને તે એ કે તેને ભૂલી જઈએ, મન-મગજમાંથી તેને ભૂંસી નાખીએ અને બીજા કામમાં લાગી જઈએ."

આ નાનકડા પ્રત્યક્ષ પ્રદર્શને મારા મન ઉપર જબરદસ્ત ઊંડી છાપ પાડી હતી. હાઇસ્કૂલના મારા ચાર વર્ષ દરમિયાન વાસ્તવિક જિંદગી કેવી રીતે જીવવી જોઈએ તે વાત મને સુંદર રીતે સમજાઈ ગઈ હતી. તેણે મને શીખવ્યું કે દૂધ ન ઢળે તેની કાળજી રાખવી પણ જો તે સંજોગોવશાત્ ઢળી જાય તો તેની પાછળ રોદણાં ન રડવા અને તેને ભૂલી જવું અને બીજા કામમાં લાગી જવું.

ઘણાં વાચકોને આ કહેવત ચવાઈને ચુથ્થો થઈ ગયેલી લાગશે, પરંતુ મને કહેવા દો કે કેટલીક કહેવતો એવી છે કે જેમાં જમાનાઓનું ડહાપણ નીતર્યા પાણીની જેમ સંઘરાયેલું હોય છે. આવી કહેવતો માનવસમાજના કઠોર અનુભવો પછી ઘડાયેલી હોય છે, અને પેઢી દર પેઢી એક શિક્ષક તેના શિષ્યને કે એક બાપ તેના બેટાને કહેતો આવ્યો છે. આ બે કહેવતો મને પ્રિય છે. (૧) "જ્યાં સુધી પુલ નજીક ન પહોંચો ત્યાં સુધી તેને ઓળંગવાના પેંતરા ન ઘડતાં." (૨) "ઢળેલા દૂધ ઉપર ક્યારેય આંસુ ન સારતા." જો આ બંને કહેવતો આપણે આત્મસાત કરી દઈએ છીએ તો પછી આ પુસ્તક વાંચવાની જરૂર જ ન પડે. ખેર, આ પુસ્તકનો હેતુ, જે તમે જાણો છો તે તમને ફરી યાદ દેવડાવવાનો છે અને આંચકો આપી તમને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે કે જે જાણો છો તેને જીવનમાં ઉતારો.

અહીં મને મર્હુમ ફ્રેડ ફુલરશેડ યાદ આવે છે. તેઓમાં પુરાણા સત્યને નવી રીતે રજૂ કરવાની કુદરતી બક્ષીસ હતી. તેઓ 'ફિલાડેલ્ફિયા બુલેટીન'ના તંત્રી હતા ત્યારે એક કૉલેજમાં વ્યાખ્યાન આપતી વેળા તેમણે સ્નાતક વિદ્યાર્થીઓને પૂછેલું: "તમારામાંથી કેટલાં જણે કરવતથી લાકડું કાપ્યું છે?" લગભગ બધાએ કાપ્યું હતું. પછી બીજો સવાલ આવ્યો: "તમારામાંથી કેટલાં જણે લાકડાને વ્હેરને કરવતથી કાપ્યો છે?" કોઈ હાથ ઊંચો ન થયો.

શેડ બોલ્યા: "સાચી વાત છે. તમે લાકડાના વ્હેરને કરવતથી કાપી ન શકો કારણ કે તે કપાઈ ચૂક્યો છે. બસ, આ જ વાત ભૂતકાળને લાગુ પડે છે. જ્યારે કોઈ વીતી ગયેલી વાત કે બનાવ અંગે તમે ચિંતાઓ કરો છો ત્યારે તમે લાકડાના વ્હેરને કરવતથી કાપવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો."

આવી જ વાત બેઝબોલના જાણીતા ખેલાડી કોની મેકે મને કરી હતી કે તે અગાઉ પતી ગયેલી મેચ અંગે વિચારો અને ચિંતાઓ કરતો હતો,

પરંતુ તે મૂર્ખાઈ તેણે વર્ષો થયાં છોડી દીધી હતી. તેણે મને કહ્યું કે સમય વીતી ગયા પછી તમે ખોટી ચિંતાઓ કરો તેનો કશો જ અર્થ નથી. તેનાથી એક વાત જરૂર બને કે તમારા ચહેરા ઉપર કરચલીઓ પડી જાય અને પેટનું અલ્સર થાય.

જેક ડેમ્પ્સેની વાત પણ રસપ્રદ છે. હેવીવેઈટ ચેમ્પિયનશિપ વખતે તેને ટની નામના મુક્કાબાજ સાથે મુકાબલો કરવાનો હોય છે. આ મુકાબલો તે હારી જાય છે અને ભયંકર રીતે નિરાશ થઈ જાય છે, પરંતુ તે હિંમત હારતો નથી. વર્ષ પછી તે ફરી ટની સાથે મુકાબલામાં ઊતરે છે, પણ આ વખતે તેની હાર થાય છે. આ વખતે તે એવા સમયમાંથી પસાર થાય છે જેમાં તેની જગ્યાએ બીજું કોઈ હોય તો નિરાશ થઈ ચિંતાઓ જ કર્યા કરે. પરંતુ ડેમ્પ્સે તેવા ન હતા. તેમણે દૃઢ થઈ કહ્યું: ‘હું ભૂતકાળને વાગોળીશ નહીં કે નહીં ઢળેલા દૂધ પર રડીશ. આ હારના મુક્કાને હું ઝીલી લઈશ પણ જમીનદોસ્ત નહીં થાઉં.” તો ડેમ્પ્સે એ પછી શું કર્યું? તેમણે ભવિષ્ય તરફ મીટ માંડી અને ભૂતકાળને ભોંયમાં ભંડારી દીધો. તેમણે બ્રોડવે પર ‘જેક ડેમ્પ્સે રેસ્ટોરન્ટ’ શરૂ કરી અને ૫૭મી સ્ટ્રીટ પર ‘ગ્રેટ નોર્થન હોટેલ’નો શુભારંભ કર્યો. તેમણે મુક્કાબાજીની હરીફાઈઓમાં ઇનામો આપવા ચાલુ કર્યા અને બોક્સિંગનાં પ્રદર્શનો યોજ્યાં. તેમણે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિમાં પોતાની જાતને તરબોળ કરી દીધી. જેથી ભૂતકાળને યાદ કરવા કે રડવાનો તેમની પાસે સમય જ ન રહે. તેઓ કહે છે કે: “છેલ્લાં દસ વર્ષોમાં મેં સુંદર રીતે સમય પસાર કર્યો હતો. જે મારા ચેમ્પિયનશિપ ગાળામાં પણ નહોતો વિતાવ્યો.”

શેક્સપિયરે સાચું કહ્યું છે કે, “શાણા માણસો તેમને થયેલા નુકસાન પાછળ રોદણાં રડતાં બેસી રહેતા નથી. તેઓ તો તેમના નુકસાનને કેટલા આનંદપૂર્વક ભરપાઈ કરી શકાય તેના વિચારો કરે છે.”

મેં વાંચેલા ઇતિહાસ અને જીવનચરિત્રોમાં જોયું છે કે કપરાં સમયમાં કેટલાક લોકોમાં ગજબની શક્તિ આવી જાય છે કે તેઓ તેમની ચિંતાઓને અને કરુણાંતિકાઓને બાજુ પર હડસેલી જીવનને સુંદર રીતે જીવવાનું ચાલુ રાખે છે.

સીંગ સીંગ કેદખાનાના વૉર્ડન લેવીસ ઈ. લોવેસે મને એક વાર કહેલું કે ગુનેગારો જ્યારે પહેલી વાર આવે ત્યારે ક્રોધ અને કડવાશથી ભરેલા હોય છે, પરંતુ થોડા મહિનાઓ પછી મોટા ભાગના સહેજ વધુ હોશિયાર કેદીઓ તેમના દુર્ભાગ્યને ભૂલી જઈ, શાંત થઈ જેલના જીવનનો સ્વીકાર કરી લે છે અને તેનો પોતાના માટે શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરે છે.

સીંગ સીંગ કેદખાનાનો એક કેદી શાકભાજી વાવતાં વાવતાં એક ગીત ગાતો જે આપણે સૌએ હૃદયમાં લખી રાખવા જેવું છે:

વિધાતા અદૃશ્ય હાથે આપણા ભાગ્યને લખી

દીધા પછી આગળ લખવા ચાલી જાય છે.
આપણી દયા માટેની અરજ કે હોશિયારી
તેમને પાછા બોલાવી શકતી નથી અને તેમાંથી
અડધી લીટી પણ રદ થઈ શકતી નથી, કે તમારા
આંસુઓ તેમાંથી એક અક્ષર પણ ભૂંસી શક્તા નથી .

તો પછી શા માટે આંસુઓને નાહક વેડફવા? આપણી ભૂલ અને બેવકૂફી માટે આપણે જ જવાબદાર હોઈએ છીએ, પણ તેથી શું? કોણ ભૂલો નથી કરતું? નેપોલિયને પણ કરી હતી. નેપોલિયન કરતા આપણી ભૂલો કદાચ ઓછી હશે. કોણ જાણે છે?

ગમે તે કરો, ઉપરથી નીચે પડો, ચિંતાઓ કરો, રડારોળ કરો, પણ કોઈ ભૂતકાળને પાછો લાવી શકતું નથી.

તો ચિંતા તમને તોડી નાખે તે પહેલાં ચિંતાને તોડી નાખવાનો નિયમ નંબર છ આ પ્રમાણે છે:

લાકડાના વ્હેરને કરવતથી કાપવાનો પ્રયત્ન ન કરતા.

ભાગ ત્રીજો ટૂંકાણમાં

ચિંતા તમને તોડી નાખે તે પહેલાં ચિંતાને તોડી નાખવાના ઉપાયો

નિયમ-૧: વ્યસ્ત રહીને ચિંતાને તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢો. ‘વીબરગીબર’નો સચોટ ઉપાય ખૂબ જ કાર્યરત રહેવામાં સમાયેલો છે.

નિયમ-૨: નાની નાની વાતોમાં ઊલઝાયેલા રહેતા નહીં. નાની નાની વાતો ઊધાઈ જેવી હોય છે જે તમારા સુખનો નાશ કરશે

નિયમ-૩: સરાસરીના કાયદાનો ઉપયોગ કરી ચિંતાને ગેરકાયદેસર બનાવી દેજો. તમારી જાતને પૂછજો “આ વાત બની તેનાથી મને વધુમાં વધુ શું નુકસાન થઈ શકે?”

નિયમ-૪: ઉકેલ ન આવે તે વાત સાથે સહમત થાઓ. જો તમને લાગે કે સંજોગો એવા છે કે જે તમારા કાબૂ બહારના છે અને તમે કશું બદલી કે સુધારી શકો તેમ નથી તો તમારી જાતને કહેજો: “આ આમ છે અને તેથી બીજું હોઈ ન શકે.”

નિયમ-૫: તમારી ચિંતા સામેના નુકસાનની અંદાજિત મર્યાદા બાંધી દેજો. 'સ્ટોપ-લોસ'ના નિયમ મુજબ તમારે કેટલી હદ સુધી ચિંતાઓ કરવી જોઈએ અને એ નક્કી કર્યા પછી બાંધછોડ ન કરતાં.

નિયમ-૬: ભૂતકાળને સમૂળગો દાટી દેજો. લાકડાના વ્હેરને કરવતથી કાપવા ન બેસતા.

ભાગ ચોથો

માનસિક અભિગમ વિકસાવવાના સાત માર્ગો જે તમને શાંતિ અને સુખ મેળવી આપશે

૧૨

તમારું જીવન બદલી નાખે તેવા આઠ શબ્દો

થોડાં વર્ષો પહેલાંની વાત છે. એક રેડિયો પ્રોગ્રામમાં મને આ સવાલ પૂછવામાં આવ્યો હતો: "સૌથી મોટો પદાર્થપાઠ તમે ક્યારેય શીખ્યા હો તે કયો હતો?"

મારો જવાબ હતો: "સૌથી અગત્યનો પદાર્થપાઠ જો હું કોઈ શીખ્યો હોઉં તો તે એ હતો કે આપણે જે વિચારીએ છીએ તેની અગત્યતા કેટલી બધી હોય છે તેની મને ખબર પડી હતી." સરળ રીતે સમજાવું તો હું કહીશ કે જો હું જાણી લઉં કે તમે શું વિચારી રહ્યા છો તો હું જાણી જાઉં કે તમે શું છો? આપણું ઘડતર આપણા વિચારો કરે છે. આપણો માનસિક અભિગમ એ એવું તત્ત્વ છે જે આપણું ભાવિ નક્કી કરે છે. ઇમર્સને કહેલું: "આખા દિવસ દરમિયાન મનુષ્ય જે વિચારતો હોય છે તેવો તે હોય છે." ખેર, બીજો કોઈ તે હોઈ પણ કેવી રીતે શકે?

આજે હું ખાતરીપૂર્વક, સહેજપણ શંકા વગર કહી શકું તેમ છું કે તમારી અને મારી સૌથી મોટી કોઈ સમસ્યા હોય તો અને એકમાત્ર સમસ્યા હોય તો તે "યોગ્ય વિચારોની પસંદગી" છે. જો આપણે આ પસંદગી બરાબર કરી દઈએ તો આપણી બધી જ સમસ્યાઓનો ઉકેલ મળી જાય. મહાન રોમન ફિલસૂફ માર્ક્સ ઑરેલિયસે તેને આઠ શબ્દોમાં જણાવીને કહ્યું હતું કે આ આઠ શબ્દો તમારા ભાગ્યને નક્કી કરે છે. એ આઠ શબ્દો આ પ્રમાણે હતા:

"અવર લાઇફ ઇઝ વૉટ અવર થોટ્સ મેઇક ઇટ."

"આપણું જીવન આપણા વિચારોથી ઘડાય છે."

સાચી વાત છે, જો આપણે સુખના વિચારો કરીશું તો આપણે સુખી થઈશું. જો વિચારોમાં દુ:ખ હશે તો આપણે દુ:ખી થઈશું. જો ડર, ભયના વિચારો કરીશુ તો આપણે ભયભીત બની જઈશું. માંદગીના વિચારો આપણને માંદા પાડી દેશે અને હારના વિચાર આપણને નિષ્ફળ બનાવી દેશે. નોર્મન વિન્સેટ પીલે કહ્યું હતું કે, "તમે વિચારો છો તેવા તમે નથી, પરંતુ તમને જે વિચારો આવે છે તેવા તમે છો."

આ તબક્કે મારે તમને સકારાત્મક અભિગમ અને નકારાત્મક અભિગમ વિશે વાત કરવી છે. જરા ચોખવટ કરું તો આપણી સમસ્યાઓની આપણને ચિંતા હોવી જોઈએ, ચિંતા નહીં. તો પછી ફિકર અને ચિંતા વચ્ચે તફાવત શું? દૃષ્ટાંત આપી સમજાવું - ન્યૂ યોર્કની ટ્રાફિકથી ભરચક

શેરીઓ ઓળંગતી વખતે મને હું જે કરી રહ્યો હોઉં તેની ફિકર હોય પણ હું ચિંતાતુર ન હોઉં. ફિકરનો અર્થ થાય છે કે સમસ્યાઓમાં શું છે તેની જાણ થાય અને તેને શાંતિથી એક પછી એક ડગલું ભરી કેવી રીતે ઉકેલવી. જ્યારે ચિંતા એટલે સમસ્યાઓનો વિચાર કરી ગાંડાની જેમ ગોળ ગોળ ફર્યા કરવું.

કોઈ વ્યક્તિને તેની ગંભીર સમસ્યાઓની ફિકર જરૂર હોય છે છતાંય તે માથું ઊંચું રાખી ફરતો હોય છે. મેં લૉવેલ થોમસને બરાબર આ રીતે વર્તતા જોયા હતા. પહેલા વિશ્વયુદ્ધ વખતે લૉવેલ અને તેના સાથીઓએ લગભગ ૬ યુદ્ધમોરચે જઈ યુદ્ધની વાસ્તવિક ફિલ્મો ઉતારી હતી. આ ફિલ્મોએ લંડનમાં ધૂમ મચાવી હતી અને લૉવેલે તે પછી ઘણા દેશોમાં ફરીને તે ફિલ્મો લોકોને બતાવી ખૂબ પ્રસિદ્ધ, નામના અને નાણાં મેળવ્યાં. તે પછી તેમણે બે વર્ષ ભારત અને અફઘાનિસ્તાનના લોકોના જીવન ઉપર ફિલ્મ ઉતારવામાં ગાળ્યા, પરંતુ આ વખતે તે કમનસીબમાં ઘેરાઈ ગયા અને લંડન આવીને તેઓ આર્થિક રીતે ભાંગી પડ્યા. તે સમયે મેં તેમને જોયા હતા. જેમ્સ મેકવેલ નામના ખ્યાતનામ સ્કોટિશ કલાકારે જો તેમને ઉધાર નાણાં ન આપ્યા હોત તો તેમનું જીવન કરુણ બની ગયું હોત. બસ અહીં જ આ કિસ્સાનો મુખ્ય સાર આવે છે: લૉવેલના માથે દેવું થઈ ગયું હતું અને તેઓ ભારે નિરાશામાં હતા છતાંય તેઓને ફિકર થતી હતી પણ તેઓ ચિંતા નહોતા કરતા. તેમને ખ્યાલ આવી ગયો હતો કે જો તેમની પીછેહઠને તેઓ ચડી બેસવા દેશે તો દરેક આગળ તેમની પાઈની કિંમત થઈ જશે, જેમાં તેમના લેણદારોનો પણ સમાવેશ થઈ જશે એટલે રોજ સવારે બહાર નીકળતાં પહેલાં તેઓ એક ફૂલ ખરીદતા, કોટના બટનમાં ભરાવતા અને ગીત ગણગણતા, મસ્તક ઊંચું રાખી ઑક્સફર્ડ સ્ટ્રીટમાં લટાર મારતા. તેઓ હકારાત્મક વિચારો કરતા, હિંમતથી ભરપૂર વિચારો કરતા અને હારથી હાર માનવાની તેમને ઘસીને ના પાડી દીધી હતી. તેઓ માનતા કે ખરાબ સમય આવવો એ તો જિંદગીની રમતનો એક ભાગ છે અને જો ટોચે પહોંચવું હોય તો આ પણ એક જરૂરી વ્યાયામ છે.

આપણા માનસિક અભિગમની આપણી શારીરિક શક્તિઓ ઉપર પણ લગભગ ન માની શકાય તેવી અસર પડતી હોય છે. બ્રિટિશ મનોચિકિત્સક જે. એ. હાડફિલ્ડે તેમની પુસ્તિકા “ધી સાયકોલૉજી ઑફ પાવર”માં એક ચોટદાર દાખલો આપી આ વાત સમજાવી છે. તેઓએ ત્રણ વ્યક્તિઓને પસંદ કરી. તેઓને તેમણે માનસિક સૂચનો આપી તેઓના શરીર ઉપર આ માનસિક સૂચનોની શી અસર થાય છે તે માપવાનું નક્કી કર્યું. તેઓએ આ ત્રણેય વ્યક્તિઓની હાથની પક્કડ ડાયનેમોમીટરથી માપવાનું નક્કી કર્યું. સૌથી પ્રથમ તેમણે સામાન્ય જાગ્રત અવસ્થામાં આ ત્રણની પક્કડનું જોર માપ્યું તો તેઓનું સરેરાશ જોર ૧૦૧ પાઉન્ડ થયું. તે પછી તેઓએ આ ત્રણેય વ્યક્તિઓને હિપ્નોટાઈઝ કરી કહ્યું કે તેઓ સાવ નબળા થઈ ગયેલા

માણસો છે. તો તે સમયે તેઓની પક્કડનું જોર ફક્ત ૨૯ પાઉન્ડ આવ્યું. જ્યારે ત્રીજી વખત હિપ્નોટાઇઝ દશામાં તેઓને કહેવામાં આવ્યું કે તેઓ ખૂબ જ મજબૂત માણસો છે તો તેઓની પક્કડનું જોર ૧૪૨ પાઉન્ડ આવ્યું એટલે એ વસ્તુ જોવામાં આવી કે જ્યારે તેઓના મન સકારાત્મક વિચારોથી ભરપૂર હતા ત્યારે તેઓની શારીરિક શક્તિ ૫૦ ટકા વધી ગઈ હતી.

આવી છે આપણા માનસિક અભિગમની તાકાત.

વિચારોની શક્તિના જાદુને ચરિત્ર કરવા હું તમને ક્રિશ્ચિયન સાયન્સના સ્થાપક મેરી બેકર એડીનો દાખલો આપવા માગું છું.

આંતરવિગ્રહ પૂરો થઈ ગયો હતો. તે સમયે એક રાત્રે એક બેઘર અને બેસહારા મહિલા "મધર" વેબસ્ટરના આંગણે આવીને ઊભી રહી. તેની અત્યંત દયનીય હાલત જોઈને શ્રીમતી વેબસ્ટરે તેને પોતાની સાથે રહેવાનું આમંત્રણ આપ્યું કારણ કે તેમનું ઘર વિશાળ હતું. આ દુ:ખી મહિલાનું નામ હતું શ્રીમતી ગ્લોવર, જેઓ કદાચ કાયમ માટે શ્રીમતી વેબસ્ટરની મહેમાન બનીને એ ઘરમાં રહી શકત, પરંતુ "મધર" વેબસ્ટરના પુત્ર બીલ ઍલિસને આખી વાત પસંદ ન પડી. તે જ્યારે માતાને મળવા આવ્યો ત્યારે બરાડીને બોલ્યો: "આ ઘર રખડુઓનું આશ્રયસ્થાન નથી." વરસતા વરસાદમાં શ્રીમતી ગ્લોવર ફરી અનાથ અને બેસહારા બની રસ્તા ઉપર આવી ગયાં. જેમને બીલ ઍલિસે "રખડું" કહ્યા હતા તે શ્રીમતી ગ્લોવર ત્યાર બાદ એક મહાન ધાર્મિક મહિલા બની, જેઓના લાખો અનુયાયીઓ તેમને મેરી બેકર એડીથી જાણતા થયાં અને જેમણે "ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ" નામના પંથની સ્થાપના કરી.

પરંતુ તે પહેલાં તો મેરી બેકર એડીએ માંદગી, દુ:ખ અને કરુણતાથી ભરેલા બનાવો સિવાય કશું જ મેળવ્યું ન હતું. તેમની જીવન ઝરમર ખૂબ જ કરુણ હતી. લગ્નના થોડા સમય પછી તેમના પહેલાં પતિ અવસાન પામ્યા હતા. બીજા પતિએ તેમને તરછોડી એક પરિણીત મહિલા સાથે નાસી જવાનું યોગ્ય માન્યું હતું. તેમને એક જ બાળક હતું, પરંતુ તેમની ગરીબી અને માંદગીને લીધે તેમને એ બાળક બીજાને આપી દેવાની ફરજ પાડવામાં આવી હતી.

તે બાળક વિશે તેમને ૩૧ વર્ષો સુધી કશી જ ખબર પડી ન હતી. પરંતુ મેરી બેકર એડી આ બધા દુ:ખો વચ્ચે પણ "મનની તંદુરસ્તીના વિજ્ઞાન" વિશે વિચાર્યા કરતી. તે દરમિયાન એક નાટકીય બનાવે તેમની સમગ્ર જિંદગીને બદલી નાખી. એક રાત્રે બરફથી છવાયેલી ફૂટપાથ પર ચાલતા તેઓ પડી ગયા અને તેમની કરોડરજ્જુનું હાડકું ભાંગી ગયું. ડૉક્ટરોએ કહ્યું કે બસ હવે તેઓ મૃત્યુની નજીક આવીને ઊભા છે અને કદાચ કોઈ ચમત્કાર વડે તેઓ જીવી જશે તો ચાલી તો નહીં જ શકે.

જેને મૃત્યુશૈયા માનવામાં આવતી હતી તે પથારીમાં પડ્યા પડ્યા મેરી બેકર એડીએ બાઇબલ ખોલ્યું અને કોઈ દૈવી પ્રેરણાથી તેમની નજર સંત મેથ્યુનાં વાક્યો પર પડી: "અને, જુઓ, તેઓ પક્ષઘાતથી પીડાતા માણસને લઈ આવ્યા. તે પથારીમાં પડ્યો હતો અને ત્યારે પ્રભુ ઈસુએ કહ્યું: "પુત્ર, આનંદમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કર, તારા પાપોથી તું મુક્ત થઈ જઈશ. ઊભો થા, તારી પથારીને વાળી દે અને તારા ઘરે જા." એ માણસ ઊઠ્યો અને ચાલતો ચાલતો પોતાના ઘેર જતો રહ્યો."

ઈસુના આ શબ્દોની મેરી બેકર એડી ઉપર જબરદસ્ત અસર થઈ. એ શબ્દોની તાકાત અને તેમાં રણકતી શ્રદ્ધાએ સાજા થવાની જોરદાર શક્તિ તેઓને આપી અને તેઓ તરત તેમની પથારીમાંથી ઊઠ્યા અને ચાલવા માંડ્યા.

મેરી બેકર એડીએ કહ્યું કે, "મારી જાતે જ સાજા થઈ જવાનો કીમિયો મને મળી ગયો અને તે જ કીમિયાથી બીજાઓને પણ કેમ સાજા કરી શકાય તે મને આવડી ગયું. મને વૈજ્ઞાનિક સત્ય લાધ્યું કે બધાં જ કારણો મનનાં છે અને દરેક અસરો માનસિક અભિગમની પેદાશ છે."

આ શ્રદ્ધાના બળ વડે તેમણે નવો ધર્મ - "ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ"ની સ્થાપના કરી અને તેના મુખ્ય સાધ્વી બન્યાં. તમને થશે કે હું જાણે ક્રિશ્ચિયન સાયન્સનો પ્રચારક બની ગયો છું પણ તેમ નથી. મને આ આખી કથામાંથી એક વાતની ખાતરી થઈ ગઈ કે વિચારોમાં ગજબનાક શક્તિ હોય છે. વયસ્ક લોકોને વર્ષોથી શિક્ષણ આપતાં આપતાં હું જોઈ શક્યો છું કે પુરુષો શું કે શું સ્ત્રીઓ - તેઓ ચિંતા, ડર અને વિવિધ માંદગીઓનો અરે, તેમના જીવનના સમગ્ર રાહને, વિચારોને બદલાવ આપવાથી બદલી શકે છે.

હા, હું આ વાત જાણું છું કે તમારા વિચારોને બદલી નાખશો તો તમે ધારો તેવા પરિણામ મેળવી શકશો અને હું છાતી ઠોકીને કહીશ કે આ વાત સાચી છે, સાચી છે, સાચી છે.

મારા જ એક વિદ્યાર્થીની વાત છે. તે માનસિક રીતે ભાંગી પડ્યો હતો. કારણ? ચિંતા, ચિંતા અને ચિંતા.

તેણે મને જે કહ્યું તે મુજબ તેને નાનીમોટી બધી વાતોની ચિંતાઓ જ થયા કરતી હતી. જે વસ્તુઓ બની જ ન હતી તેની પણ ચિંતા કર્યા કરતો હતો. લગ્ન, બાળકો, સારી નોકરી, સારી જિંદગી, લોકો, લોકોનો તેની સાથેનો વર્તાવ વગેરે વગેરે અંગે તે ચિંતા કર્યા કરતો હતો. દરેક દિવસ ઊગતો અને તે દુ:ખ લઈને ઊગતો - ચિંતાથી ઘેરાયેલો રહેવાથી તેને થયું કે બધા તેને છોડીને જતાં રહ્યા છે - ભગવાન પણ. આવે સમયે તેને થતું કે નદીમાં કૂદી પડીને જીવનનો અંત લાવી દઉં.

પરંતુ એમ ન કરતાં તેણે ફ્લોરિડા જવાનું નક્કી કર્યું. તેને લાગ્યું કે સ્થળ, પરિવર્તનથી તેને સારું થઈ જશે. સ્ટેશને ટ્રેનમાં બેસતા પહેલા તેના પિતાએ તેને એક પત્ર આપ્યો અને વચન માગ્યું કે ફ્લોરિડા પહોંચ્યા પછી જ તે તેને ખોલીને વાંચશે.

ફ્લોરિડામાં તેણે વ્યસ્ત રહેવાના ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા પણ તેમાં સફળતા મળી નહીં. ઘરે હતો તેનાથી વધુ ખરાબ હાલત તેની ફ્લોરિડામાં થઈ. તેને પિતાનો પત્ર યાદ આવ્યો અને તે કાઢીને વાંચવા લાગ્યો - તેના પિતાએ લખ્યું હતું:

"દીકરા, તું ઘરથી ૧૫૦૦ માઇલ દૂર છે અને તો હજી કશું જ સારું લાગતું નથી. જેવું અહીં હતું તેવું જ ત્યાં છે. બોલ, કાંઈ ફેર પડ્યો છે? મને ખબર છે કે તને ફેર નહીં પડે. કારણ કે તારી સાથે તું એક વસ્તુ લઈ ગયો છે જે આ બધી વાતોનું મુખ્ય કારણ છે અને તે છે "તારી જાત". તારા મન કે શરીરમાં કશો જ બગાડ થયો નથી. પરિસ્થિતિઓએ તારી આ હાલત કરી દીધી છે અને એ પરિસ્થિતિઓ વિશે તું જે વિચારો કર્યા કરે છે તે તારા દુ:ખનું કારણ છે - કહ્યું છે કે માણસ હૃદયથી જેવું વિચારે છે તેવો તે થાય છે. આ વાત તને જે દિવસે સમજાશે તે દિવસે તું સાજો નરવો થઈ જઈશ. બને તો ઘરે પાછો આવી જા."

પિતાના પત્રથી તે ગુસ્સે થઈ ગયો કારણ કે તેને સહાનુભૂતિ જોઈતી હતી, સલાહો નહીં. તેનું મન એટલું બગડી ગયું કે તેણે ક્યારેય ઘરે ન જવાનું નક્કી કર્યું. પરંતુ તે રાત્રે મિયામિની શેરીના એક ચર્ચમાં તે અનાયાસે ગયો, કારણ કે બીજે ક્યાંય જવાનો તેનો ઇરાદો ન હતો. અહીં તેણે ઉપદેશની વાણી સાંભળી: "જે આત્માને જીતી લે છે તે નગરને જીતવા કરતાં પણ વધુ શક્તિશાળી છે." અને તેનાં પડળો ખૂલી ગયાં. તેને પિતાનો પત્ર યાદ આવ્યો અને તેના વિચારોમાં સ્પષ્ટતા આવી. તેણે સ્પષ્ટ રીતે ચિંતન કર્યું તો પહેલી વખત તેને થયું કે તેના જેવો મૂર્ખ કોઈ ન હતો. તેના મનમાં ઝબકારો થયો કે તે આખી દુનિયા બદલાય તેમ ઇચ્છતો હતો - દુનિયામાં વસતા લોકો બદલાય તેમ ઇચ્છતો હતો જ્યારે જરૂર હતી પોતાના દૃષ્ટિકોણને બદલવાની, પોતાના મનના વિચારોને બદલવાની. તે પછી કહેવાની જરૂર નથી કે તે ઘરે ગયો અને તંદુરસ્ત જિંદગી જીવવા માંડ્યો - મનથી અને શરીરથી.

મને તો ગળા સુધીની ખાતરી થઈ ગઈ છે કે આપણા મનની શાંતિ અને સુખ એ વાત ઉપર આધારીત નથી કે આપણે ક્યાં છીએ કે આપણી પાસે શું છે કે આપણે શું છીએ - પરંતુ તે સંપૂર્ણપણે આપણા માનસિક અભિગમ પર આધારીત છે. બાહ્ય પરિસ્થિતિઓને તેની સાથે ઘણું જ ઓછું લાગતું વળગતું હોય છે.

જ્હોન બ્રાઉનનો જ દાખલો હાથવગો છે. અમેરિકન લશ્કરનો દારૂગોળો કબજે કરી, ગુલામોને વિદ્રોહ કરવા ઉશ્કેરવા બદલ તેને ફાંસીની સજા થઈ હતી. જ્યારે તેને ફાંસીના માંચડે લઈ જવામાં આવતો હતો ત્યારે તેની સાથે ચાલતો જેલર ઢીલોઢસ અને ચિંતાતુર થઈ ગયો હતો, જ્યારે જ્હોન બ્રાઉન શાંત અને અવિચલિત હતો. તેણે ઉપર જોયું અને દૂરના પહાડો દેખાયા. તે તરત બોલી ઊઠ્યો: "વાહ, કેટલો સુંદર પ્રદેશ છે. મને તો આ રળિયામણો પ્રદેશ જોવાની તક પહેલા મળી ન હતી."

તો મારે તમને ભાર દઈને કહેવાનું એ છે કે જો આપણે હિંમત અને શાંતિના રચનાત્મક વિચારોને ઉત્તેજન આપીશું તો ફાંસીને માંચડે ચડતી વખતે પણ આપણે આસપાસના સૌંદર્યને માણવાની શક્તિ જાળવી રાખી શકીશું.

આજથી ૩૦૦ વર્ષ પહેલાં પોતાની અંધ અવસ્થા છતાંય મિલ્ટને આ જ સત્ય શોધી કાઢ્યું હતું.

"મન તો તેની જગ્યાએ જ છે અને જેવું છે તેવું જ છે,

પણ એ મન જ સ્વર્ગને નરક અને નરકને સ્વર્ગ બનાવે છે."

નેપોલિયન અને હેલન કેલર, મિલ્ટનની આ સુંદર પંક્તિઓના યોગ્ય દૃષ્ટાંતો છે. નેપોલિયન પાસે મનુષ્ય જેની ખેવના કરી શકે તે બધું જ હતું - આન, માન, શાન અને નાણાં. છતાંય સેન્ટ હેલેનામાં તેણે કહેલું કે, "મારી જિંદગીમાં મેં છ સુખી દિવસો જોયા નથી" જ્યારે હેલન કેલર આંધળી, બહેરી અને મૂંગી હતી છતાંય તેણે જાહેરમાં સૌને સંબોધીને કહેલું: "આહ, જિંદગી કેટલી સુંદર છે."

મને ૫૦ વર્ષ થયાં છે અને આટલાં વર્ષોમાં મને જો કોઈ જ્ઞાન લાધ્યું હોય તો તે એ છે કે "તમારા સિવાય તમને કોઈ શાંતિ આપી શકે તેમ નથી." આ વાક્ય મેં ઇમર્સનના "સેલ્ફ રિલાયન્સ" નામના નિબંધમાંથી લીધું છે. આખો ફકરો આ પ્રમાણે છે - "રાજકીય વિજય, પગારમાં વધારો, માંદા સ્નેહીનું સાજા થવું અથવા ઘણા સમયથી ગેરહાજર મિત્રનું પાછા ફરવું અથવા બીજા બાહ્ય બનાવો જે તમારા મૂડને ખુશખુશાલ કરી દેતા હોય છે અને તમને લાગવા માંડે છે કે સારા દિવસો આવી રહ્યા છે. જો જો રખે એ વાત માનતા. એમ ન થઈ શકે. તમારા સિવાય તમને કોઈ શાંતિ આપી શકે તેમ નથી."

સ્ટોઇક ફિલૉસૉફર ઍપિકટેટ્સે ચેતવણીના સૂરમાં સાચું કહ્યું છે, "આપણને સૌને ફિકર એ વાતની થવી જોઈએ કે આપણા મનમાંથી આપણે ખોટા વિચારો દૂર કરી શકીએ છીએ કે નહીં. શરીરમાંથી ગુમડા અને ગાંઠો દૂર કરવા કરતા આ વધુ જરૂરી છે."

મનમાંથી ખોટા વિચારો દૂર કરવા માટે આપણે પહેલું કામ આપણા માનસિક અભિગમને બદલવાનું કરવું પડે અને તે કામ આપણી ઇચ્છાશક્તિથી જ થઈ શકે. બસ, હું આ વાત તમને સમજાવવા માગું છું. તે માટે થોડો પ્રયત્ન કરવો પડશે પણ તેની ચાવી સરળ છે. મનોવિજ્ઞાનના પ્રો. વિલિયમ જેમ્સે એક વખત આ રીતે આખી વાતને સમજાવી હતી: “આપણને પહેલાં લાગણી થાય છે અને પછી ક્રિયાની શરૂઆત થાય છે પરંતુ ખરેખર ક્રિયા અને લાગણી જોડે જોડે જ થતી હોય છે. જો આપણે ક્રિયાને અંકુશમાં રાખીએ, જે આપણી ઇચ્છાશક્તિના કાબૂમાં હોય છે, તો આડકતરી રીતે આપણે લાગણીને અંકુશમાં લઈ શકીએ છીએ જે ઇચ્છાશક્તિના કાબૂમાં નથી.”

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો વિલિયમ જેમ્સે આપણને કહ્યું છે કે, “આપણા મનને તૈયાર કરીને તાબડતોબ આપણે આપણી લાગણીઓને બદલી શક્તા નથી, પરંતુ આપણી ક્રિયાઓને જરૂર બદલી શકીએ છીએ અને જેવી આપણે ક્રિયાઓને બદલી નાખીએ કે આપોઆપ આપણી લાગણીઓ પણ બદલાઈ જાય છે.”

વિલિયમ જેમ્સ આ આખી વાતનું રહસ્ય સમજાવતા કહે છે કે, “આનંદ અને ખુશીનો સાર્વભોમ આપમેળે મળતો રાજમાર્ગ એ છે કે જો ખુશી અને આનંદ જીવનમાંથી ખોવાઈ ગઈ હોય તો પણ આનંદપૂર્વક બેસો, આનંદમાં રહો, આનંદથી બોલો જાણે કે આનંદ અને ખુશી તમારી આજુબાજુ હાજરાહજૂર છે.”

શું આ ચાવી સફળ નીવડશે? તમારી જાતે જ પ્રયત્ન કરી જુઓ. મોઢા ઉપર સાચું હાસ્ય લાવો - મોટું અને વિશાળ. ખભા ઉલાળીને ઊંચા કરો, ઊંડો શ્વાસ લો અને ગીતની કડી લલકારો. ગાતા ન આવડતું હોય તો મોંથી સિસોટી વગાડો, સિસોટી વગાડતાં ન આવડતી હોય તો ગીત ગણગણો. તમને તરત વિલિયમ જેમ્સ યાદ આવી જશે. જો તમે ખુશ હોવાના ચિહ્નો ખુલ્લા દિલે વ્યક્ત કરશો તો શારીરિક રીતે નિરાશ દેખાવાનું શક્ય જ નહીં થાય.

હું કેલિફોર્નિયામાં એક મહિલાને જાણું છું - જે વૃદ્ધ છે, વિધવા છે - જો કે તે સ્થિતિ દુ:ખદ છે. હું કબૂલ કરું છું પરંતુ તેણી સુખી હોવાનો અભિનય કરી શકે છે? ના, તમે તેણીને પૂછશો કે કેમ લાગે છે? તો તરત જવાબ આપશે કે “ઓહ, હું મજામાં છું.” પરંતુ તેના મોં પરના ભાવો કહેતા હોય છે કે, “ઓહ ભગવાન - હું જે તકલીફોમાંથી પસાર થઈ છું તે તમે જોઈ હોય તો જાણો.”

હું તેની આર્થિક સ્થિતિ અને કૌટુંબિક હાલત જાણું છું. કેટલીય બાઈઓ હશે આ જગતમાં જે તેનાથી વધારે દુ:ખી હશે. તેના પતિ પૂરતો વીમો મૂકી ગયા છે જે તેને જિંદગીભર તકલીફ પડવા દે તેમ નથી. તેનાં

બાળકો પરણીને સુખી છે અને તેઓએ તેને રહેવાને ઘર કરી દીધું છે. છતાંય મેં ક્યારેય આ બાઈના ચહેરા ઉપર સ્મિત જોયું નથી. તે તેના જમાઈઓ અને દીકરીઓ અંગે કાંઈ ને કાંઈ ફરિયાદો કર્યા જ કરે છે. મને તેની દયા આવે છે. તે જો તેનો માનસિક અભિગમ બદલી નાખે તો ખુશહાલ જીવન જરૂર જીવી શકે.

બીજી તરફ એચ જે. એન્ગલર્ટનો દાખલો છે. થોડા સમય પહેલાં તેમને થોડી તકલીફો શરૂ થઈ અને લોહીનું દબાણ ખૂબ વધી ગયું. ડૉક્ટરોએ તેમને ચેતવણી આપી કે એ આમ ને આમ ચાલુ રહ્યું તો મોત આવી શકે છે. હવેની વાત તેમના શબ્દોમાં સાંભળો: "હું ઘરે ગયો અને મારી વીમાની પૉલિસી જોઈ - પૂરેપૂરા હપ્તા ભરાઈ ગયેલા હતા. પછી પ્રભુ પાસે મારી બધી જ ભૂલોની માફી માગી અને પછી મારી પાછલી જિંદગીના વિચારો કરતો બેઠો, તો મને જણાયું કે મેં બધાને દુ:ખી જ કર્યા હતા. મારી પત્ની અને મારું કુટુંબ દુ:ખી હતું અને હું ખૂબ હતાશ થઈ ગયો. એક અઠવાડિયું આમ પસાર થયું પણ પછી એક દિવસ મેં મારી જાતને ઢંઢોળીને કહ્યું કે "હજી વરસ સુધી તને કાંઈ નહીં થાય તો જ્યાં સુધી છે ત્યાં સુધી શા માટે સુખી રહેવાનો, ખુશ રહેવાનો પ્રયત્ન નથી કરતો. બસ, ખભાને પાછળ લઈ જઈ, છાતી બહાર કાઢી અને મોં પર હાસ્ય ફરકાવ્યું અને બધું જ બરાબર છે તેવો અભિનય શરૂ કરી દીધો."

અને તમે નહીં માનો પણ મને સારું લાગવા માંડ્યું. હું જે ખુશ રહેવાનો દેખાવ કરતો હતો - તેવું મને સાચેસાચ લાગવા માંડ્યું અને આજે મહિનાઓ પછી, હું મારી કબરમાં સૂતેલો હોવો જોઈતો હતો, તે ખુશ, જીવંત અને સુખી છું. ડૉક્ટરની ભવિષ્યવાણી સાચી પડત જો મેં મરવાના જ વિચારો કર્યા હોત. પરંતુ મેં મારો માનસિક અભિગમ જ બદલી નાખ્યો અને મારા શરીરે જ દવા પૂરી પાડી."

જીનેસીસ નામના પુસ્તક પ્રમાણે આ પૃથ્વીના રચયિતાએ મનુષ્યને આ વિશાળ જગતમાં સર્વ પ્રાણીઓ કરતાં શક્તિશાળી બનાવ્યો છે. આ એક મોટો ઉપહાર કહેવાય. પણ મને આવા ઉપહારમાં રસ નથી. મારી ખેવના તો હું મારી જાત ઉપર રાજ્ય કરું તેવો થાઉં તો બસ છે. મારા વિચારો ઉપર રાજ્ય કરું, મારા ડર ઉપર મારું ચલણ ચાલે અને આશ્ચર્યજનક વાત એ છે કે આવું રાજ્ય હું મહદ્અંશે મેળવી શકું તેમ છું, જ્યારે પણ જોઈએ ત્યારે. તે માટે મારે મારી ક્રિયાઓને કાબૂમાં રાખવાની છે, જે તેના બદલામાં મારી પ્રતિક્રિયાઓને કાબૂમાં રાખશે.

આપણે સૌએ આપણા સુખ માટે લડત આપવી જોઈશે. આ માટે "જસ્ટ ફોર ટુ-ડે" નામની રોજ કરવાની પ્રાર્થના ખૂબ મદદરૂપ થાય તેવી છે. તેને મર્હુમ સિબીલ એફ. પાર્ટિજે લખી છે. જો આપણે આ પ્રાર્થનાને અનુસરીએ તો આપણી મોટા ભાગની ચિંતાઓને દૂર કરી શકીએ.

“જસ્ટ ફોર ટુ-ડે”

૧. ફક્ત આજના દિવસ માટે હું ખુશ રહીશ. એટલે કે અબ્રાહમ લિંકને જે કહ્યું હતું તે સાચું છે: “મોટા ભાગના લોકો ખુશ હોય છે કારણ કે તેઓએ તેમના મનને તે રીતે તૈયાર કર્યું હોય છે.” ખુશી કે સુખ અંદરથી જન્મે છે - તેનો બહારની ચીજો સાથે સંબંધ નથી.

૨. ફક્ત આજના દિવસ માટે જે પરિસ્થિતિ છે તેને અનુરૂપ થવાનો પ્રયત્ન કરીશ, નહીં કે મારી ઇચ્છાઓ પ્રમાણે બધી વસ્તુઓને મારા માટે અનુરૂપ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ. જે રીતે મારું કુટુંબ, મારો વ્યવસાય અને મારું નસીબ પેશ આવશે હું તે પ્રમાણે મારી જાતને ગોઠવીશ.

૩. ફક્ત આજના દિવસ માટે હું મારા શરીરનું ધ્યાન રાખીશ. હું કસરત કરી, ખ્યાલ રાખી, સારો ખોરાક આપી તેનું ધ્યાન રાખીશ. તેની બેકાળજી નહીં રાખું, તેના પ્રત્યે બેદરકારી નહીં દાખવું, જેથી મારા જીવન માટે તે સંપૂર્ણ મશીન બની રહે.

૪. ફક્ત આજના દિવસ માટે હું મારા મનને મજબૂત કરીશ. હું કશુંક કામ લાગે તેવું શીખીશ. હું માનસિક રખડું નહીં બનું. હું એવું વાંચન કરીશ જેમાં મહેનત, વિચાર અને એકાગ્રતાની જરૂર પડે.

૫. ફક્ત આજના દિવસ માટે હું મારા આત્માને ત્રણ પ્રકારની કસરત આપીશ. કોઈક માટે કંઈક સારું કરીશ અને તેની કોઈને ખબર પડવા નહીં દઉં. અને એવી વસ્તુ કરીશ જે મારી કરવી નથી હોતી. એક વ્યાયામ તરીકે.

૬. ફક્ત આજના દિવસ માટે હું બધાને પસંદ પડું તેવો બનીશ. હું સારો લાગુ તેવી રીતનાં વસ્ત્રો પહેરીશ. ધીમા અવાજે વાતો કરીશ. વિવેકપૂર્વક વર્તીશ અને કોઈ વખાણ કરે તો નમ્રતાપૂર્વક વ્યવહાર રાખીશ. કોઈની ટીકા નહીં કરું અને કોઈ દોષ ન ખોળું અને સૌથી અગત્યનું કોઈને હુકમ નહીં કરું અને કોઈને સુધારવાનો પ્રયત્ન નહીં કરું.

૭. ફક્ત આજના દિવસ માટે હું આજનો જ દિવસ જીવી જઈશ. મારી સમગ્ર જિંદગીની સમસ્યાઓને એકસાથે ઉકેલવા નહીં બેસું. હું ૧૨ કલાક જેટલું કરવાનું હશે તેટલું જ કરીશ અને જિંદગીભર એવું જ કરવાનું છે તેમ માનીને હું મારી જાતને ડરાવી નહીં નાખું.

૮. ફક્ત આજના દિવસ માટે હું એક સમયપત્રક બનાવીશ. દરેક કલાકે મારે શું કરવાનું છે તે હું લખી રાખીશ. કદાચ હું તે પ્રમાણે

વર્તી ન પણ શકું, પરંતુ એ સમયપત્રક તો મારી પાસે રાખીશ જ. એનાથી બે વાત બનશે - હું ઉતાવળો નહીં બનું અને અનિર્ણાયક સ્થિતિમાં નહીં રહું.

૯. ફક્ત આજના દિવસ માટે હું અડધો કલાક એવો કાઢીશ જ્યારે હું ફક્ત ને ફક્ત મારી સાથે હોઉં અને એકદમ આરામમાં હોઉં તેવું કરીશ અને આ અડધા કલાકમાં ક્યારેક હું પ્રભુના વિચારો કરીશ અને મારા જીવનની થોડી વધુ સમજણ મેળવીશ.

૧૦. ફક્ત આજના દિવસ માટે ખાસ તો હું સુખી થવાના ખ્યાલથી ડરીશ નહીં અને જે સુંદર છે તેને માણીશ અને પ્રેમ કરીશ અને દૃઢપણે માનીશ કે જેઓને હું પ્રેમ કરું છું તેઓ મને પ્રેમ કરે જ છે.

જો તમારે શાંતિ અને સુખ લાવે તેવો માનસિક અભિગમ કેળવવો હોય તો નિયમ નં. ૧ આ પ્રમાણે છે:

હંમેશા ખુશીના વિચારો કરો અને ખુશ હો તેમ વર્તો

તો તમે ખુશહાલ છો તેવી લાગણી થશે.

૧૩

બદલાની ભાવનાની ચી કિંમત ચૂકવવી પડે છે

આપણા દુશ્મનોને જ્યારે આપણે ધિક્કારીએ છીએ ત્યારે આપણે તેમને અનાયાસે અમુક અધિકારો આપી દેતાં હોઈએ છીએ. આપણી ઊંઘ ઉપર તેઓનો અધિકાર થઈ જાય છે. આપણી ભૂખ, આપણા બ્લડપ્રેશર, આપણા સ્વાસ્થ્ય, આપણા સુખ ઉપર પણ તેમનો અધિકાર થઈ જાય છે. આપણા દુશ્મનોને જો ખબર પડી જાય કે તેઓ આપણને કેટલી ચિંતામાં નાખી શક્યા છે, આપણા કેટલા લીલેલીરાં ઉડાવી દીધા છે, આપણી સાથે કેવો બદલો વાળી રહ્યા છે તો તેઓ આનંદના માર્યા નાચવા માંડે. આપણો તેમના પ્રત્યેનો ધિક્કાર, તેઓને કશું જ નુકસાન કરી શકતો નથી પરંતુ આપણો ધિક્કાર આપણી જ રાતો અને દિવસોને નરકમાં ફેરવી નાખે છે.

મિલ્વાઉકાના પોલીસ ડિપાર્ટમેન્ટે તેઓના બુલેટિનમાં ખૂબ સુંદર શબ્દો છાપ્યા હતા જે હું તમારી સાથે વહેંચવા માગું છું: "જો સ્વાર્થી લોકો તમારો ફાયદો ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરે તો તેમનું નામ તમારી યાદીમાંથી રદ કરી નાખજો પરંતુ તેનો સામે બદલો લેવાનો વિચાર ન કરતા. જો તમે બદલો લેવાનું નક્કી કરશો તો સામેની વ્યક્તિ કરતા તમને જ વધુ નુકસાન થશે."

બદલો લેવાની ભાવના તમને કેવી રીતે નુકસાન કરશે જાણો છો - ઘણી બધી રીતે "લાઇફ" મૅગેઝિનના જણાવ્યા પ્રમાણે તે તમારા સ્વાસ્થ્યનો ખુરદો વાળી નાખે છે. "હાઇપર ટેન્શન એટલે કે લોહીના ઊંચા દબાણથી પીડાતી વ્યક્તિનું મુખ્ય લક્ષણ હોય છે ક્રોધ. આ ક્રોધ જૂનો થઈ મન સાથે ચીટકી જાય એટલે હૃદયરોગ થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે" તેમ 'લાઇફ' મૅગેઝિન કહે છે.

એટલે જ્યારે પ્રભુ ઈસુએ તેમના ઉપદેશમાં કહેલું કે, "તમારા દુશ્મનને પણ પ્રેમ કરજો" ત્યારે તેઓ ફક્ત નૈતિક શિખામણ જ નહોતા આપતા પણ ૨૦મી સદીની દવા પણ સૂચવતા હતા. જ્યારે તેમણે કહ્યું હતું કે "સાડી સાત વાર માફ કરી દેજો" ત્યારે પ્રભુ ઈસુ તમને અને મને એ રાહ બતાવી રહ્યા હતા કે લોહીનું ઊંચું દબાણ, હૃદયની તકલીફ, પેટનું અલ્સર અને બીજી ઘણી બધી બીમારીઓથી કેવી રીતે બચી શકાય છે.

તાજેતરમાં જ મારી એક મિત્રને અત્યંત ગંભીર કહી શકાય તેવો હૃદયરોગનો હુમલો થયો. તેને હૉસ્પિટલમાં તો ખસેડવામાં આવી અને તેનો ઉપચાર શરૂ થઈ ગયો. પરંતુ ડૉક્ટરે તેને શું સલાહ આપી તે જાણો છો? ડૉક્ટરે કહ્યું કે તેણીએ કોઈ પણ સંજોગોમાં, આભ તૂટી પડે તો પણ ગુસ્સે નહીં થવાનું. ડૉક્ટરનું કહેવું હતું કે ગુસ્સો જો વધારે પડતો થઈ જાય તો

વ્યક્તિનું મોત થઈ શકે છે - ખાસ તો હૃદયરોગના દર્દીનું. ગુસ્સો ખતરનાક વસ્તુ છે તે આ ડૉક્ટરે સમજાવ્યું હતું. મારી જાણમાં એક રેસ્ટોરન્ટનો માલિક હતો જે તેના રસોઇયા ઉપર નજીવી બાબતમાં એટલો ગુસ્સે થયો કે તે હૃદયરોગના તીવ્ર હુમલામાં મૃત્યુ પામ્યો હતો.

પ્રભુ ઈસુએ જ્યારે કહ્યું કે, “તમારા દુશ્મનોને પણ પ્રેમ કરજો” ત્યારે તેમનો સંકેત આપણા ચહેરાના દેખાવ પ્રત્યે હતો. આપણે સૌ એવા લોકોને જાણીએ છીએ કે જેમના ચહેરાઓ ધિક્કાર અને ગુસ્સાને લીધે કડક અને કરચલીઓવાળા થઈ ગયા હોય છે. કોઈ પણ કૉસ્મેટિક ઉપચાર તેમના ચહેરાઓને પૂર્વવત બનાવી શક્તા નથી. હા, એક દવા છે અને તે છે પ્રેમ, ઋજુતા અને ક્ષમાની ભાવનાથી હૃદયને છલોછલ ભરી દેવું.

ધિક્કાર આપણી ભોજન માણવાની મજાનો પણ નાશ કરી દે છે. બાઇબલ આ વાતને આ રીતે રજૂ કરે છે - “લૂખું સૂકું પણ પ્રેમથી પીરસેલું ભોજન, ધિક્કારથી પીરસાયેલા મિષ્ટાનો કરતાં વધુ સારું છે.”

આપણા દુશ્મનોને જાણ થાય કે આપણો તેમના પ્રત્યેનો ધિક્કાર આપણને થકવી નાખે છે, નિરાશ અને નખાઈ ગયેલા કરી નાખે છે, આપણા ચહેરાને બદસૂરત કરી નાખે છે, આપણને હૃદયરોગની બીમારી સુધી ખેંચી જાય છે અને કદાચ આપણા જીવનને ટૂંકાવી પણ નાખે છે, તો તો તેઓ રાજીના રેડ થઈ જાય.

ચાલો, કદાચ તમે તમારા દુશ્મનોને પ્રેમ કરી શકવાને શક્તિમાન નથી, તો કમ સે કમ તમે તમારી જાતને તો ચાહો. આપણે આપણી જાતને એટલો પ્રેમ કરવો જોઈએ, જેથી દુશ્મનોના હાથમાં આપણા સુખ, આપણી તંદુરસ્તી અને આપણા દેખાવનો દોર આવી જ ન શકે. કવિ-નાટ્યકાર શેક્સપિયરે તેની આ રીતે રજૂઆત કરી હતી. “તમારા દુશ્મનો પ્રત્યેની ધિક્કારની આગને એટલી બધી પ્રજ્વલિત ન કરતાં કે તમે દાઝી જાવ.”

પ્રભુ ઈસુ જ્યારે આપણને કહે છે કે તમારા દુશ્મનોને સાડી સાત વાર માફ કરી દેજો ત્યારે તેઓ આપણને જીવનનો, વ્યવહારનો, ધંધાનો એક સુંદર બોધપાઠ શીખવે છે.

સ્વીડનના મારા મિત્ર જ્યોર્જ રોનાનો જ દાખલો મારી સમક્ષ મોજૂદ છે. બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછી તેનો પાસે કોઈ કામ હતું નહીં, જે તેના માટે એટલી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ હતી કે એક જમાનાના વિયેનાના સફળ વકીલ પાસે કોઈ કામ ન હતું. શું કરવું? તેણે ખૂબ પ્રયત્નો શરૂ કર્યા - બધે પત્રો લખ્યા પરંતુ ઘણી બધી કંપનીઓના પત્રોમાં નનૈયો સાંભળવામાં આવ્યો. આ બધામાં એક વ્યક્તિ તરફથી પત્ર આવ્યો, જેમાં તેણે રોનાને ઉતારી પાડ્યો અને પાણીથી પણ પાતળો કરી નાખ્યો. તેણે રોનાને સલાહ આપી કે નોકરી શોધતા પહેલા સ્વીડીશા ભાષાનું સારું જ્ઞાન તે મેળવી લે.

રોના પત્ર વાંચીને ગુસ્સામાં લાલ પીળો થઈ ગયો. તે મનોમન ગુસ્સામાં બબડ્યો કે, “શું સમજતો હશે આ માણસ જે મને ભાષા વિશે શિખામણ આપે છે?” એટલે તેણે આ માણસને સણસણતો જવાબ આપવાનું નક્કી કર્યું, જેથી તે માણસ ઊભો ને ઊભો સળગી જાય.

પરંતુ ગુસ્સાની આ ક્ષણે રોનાએ થોડી વાર વિચારવાનું નક્કી કર્યું. તેણે એ માણસના પત્રને ફરી વાંચ્યો અને વિચાર્યું કે, “કદાચ આ માણસ સાચો પણ હોઈ શકે. મેં સ્વીડીશ ભાષાનો અભ્યાસ જરૂર કર્યો છે પણ તે મારી માતૃભાષા તો નથી. કદાચ મેં ભૂલો કરી પણ હોય અને મારે તો આ માણસનો ઉપકાર માનવો જોઈએ કે તેણે મારું ધ્યાન દોર્યું. મારે રોષ વ્યક્ત કરતો કે ગુસ્સો દર્શાવતો પત્ર ન લખવો જોઈએ. ઊલટાનું મારે તેનો આભાર માનતો પત્ર લખવો જોઈએ કે તેણે મારી ખામીઓ તરફ ધ્યાન દોર્યું.”

અને રોનાએ બરાબર તેવો જ જવાબ એ માણસના તોછડાપત્રના જવાબમાં લખ્યો અને તેનો ખૂબ ખૂબ આભાર માન્યો કે તેણે રોનાની એબ તરફ ધ્યાન દોર્યું અને અંતે લખ્યું કે, “હું સ્વીડીશ ભાષાનો સારી રીતે અભ્યાસ કરીશ અને મારી જાતને તે બાબતમાં સુધારી દઈશ.”

થોડા દિવસ પછી શું થયું જાણો છો? એ માણસે રોનાને મળવા બોલાવ્યો અને વાતચીતના અંતે રોનાને નોકરી મળી ગઈ. જ્યોર્જ રોનાએ આ આ આખી ઘટના પછી તારણ કાઢ્યું કે “સૌજન્યથી ભરપૂર પત્ર ગુસ્સાને ઓગાળી નાખે છે.”

આપણે સૌ કદાચ એટલા સંત નથી થઈ ગયા કે આપણે આપણા દુશ્મનોને ચાહવા માંડીએ, પરંતુ આપણા સુખ, આપણી તંદુરસ્તી માટે કમ સે કમ આપણે તેઓને માફ કરી દઈએ કે ભૂલી જઈએ, તેટલું તો જરૂર કરી શકીએ.

“તમને ખોટા પાડ્યા કે તમને લૂંટી લીધા, એ ત્યાં સુધી જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે જ્યાં સુધી તમે તેને યાદ રાખો છો.” તેમ કોન્ફ્યુસિયસે કહ્યું હતું. આવું જ જનરલ આઇઝનહોવરનું હતું - જે વ્યક્તિઓ તેમને નાપસંદ હોય તેમને તેઓ એક પળ માટે પણ યાદ કરતાં ન હતા. એક જૂની કહેવત છે - “જે ગુસ્સો ન કરી શકે તે વ્યક્તિ મૂર્ખ છે, પરંતુ જે વ્યક્તિ ગુસ્સે જ ન થાય તે શાણી વ્યક્તિ છે.”

ન્યૂ યોર્કના મેયર વિલિયમ જે. ગેનોર ઉપર પત્રકારો માછલાં ધોતા. એક ઝનૂનીએ તેમના ઉપર ગોળી છોડી. તે મૃત્યુની નજીક પહોંચી ગયા હતા, પરંતુ હૉસ્પિટલના બીછાનેથી તેમણે અદ્‌ભુત વાક્ય કહેલું: “રોજ રાત્રે હું દરેક વાતને અને દરેક લોકોને માફ કરી દઉં છું” જર્મન ફિલસૂફ શોપનહોરે પણ કહેલું કે, “જો બની શકે તો કોઈના પણ માટે દુશ્મનાવટ ન રાખતા.” અમેરિકાના છ-છ પ્રમુખોના સલાહકાર રહી ચૂકેલા બર્નાર્ડ

બારુચે એક વાર મને કહેલું કે, “કોઈ પણ વ્યક્તિ મને હલકો પાડીને વ્યગ્ર કરી જ ન શકે. કારણ કે તેમ કરવાની હું તેને તક જ નથી આપતો.”

આપણી રજા વગર કોઈ પણ વ્યક્તિ આપણને દુ:ખી કે વ્યગ્ર બનાવી શકતી નથી. કોઈએ સાચું કહ્યું છે કે, “લાકડી કે પથ્થરનો માર મારા હાડકાને તોડી શકે છે પરંતુ શબ્દો મને ઈજા પહોંચાડી નહીં શકે.”

કૅનેડાના જેસ્પર નેશનલ પાર્કમાંથી એક રમણિય પર્વતને જોઈ શકાય છે. જેની સાથે બ્રિટિશ નર્સ એડિથ કેવેલનું નામ જોડવામાં આવ્યું છે. સને ૧૯૧૫ની ૧૨મી ઑક્ટોબરે જર્મન બંદૂકબાજોએ આ સંત જેવી નર્સને ગોળીઓ વડે વીંધી નાખી હતી. તેનો ગુનો? ફ્રેન્ચ અને અંગ્રેજ ઘાયલ સૈનિકોની તેણે સેવાશુશ્રૂષા કરી હતી અને તેઓને પોતાના બેલ્જિયન ઘરમાં સંતાડીને ખાવાપીવાનું આપ્યું હતું અને પછી હૉલૅન્ડ નાસી જવા માટે મદદ કરી હતી.

મૃત્યુ પહેલા જ્યારે અંગ્રેજ પાદરી તેણીની જેલકોટડીમાં આવ્યા ત્યારે તેના છેલ્લા શબ્દો હતા: “મને ખ્યાલ આવે છે કે ફક્ત દેશપ્રેમ પૂરતો નથી. મારે કોઈના પણ પ્રત્યે કડવાશ કે ગુસ્સો ન રાખવો જોઈએ.” આ જ શબ્દો નેશનલ પ્રોટ્રેઇટ ગૅલેરીમાં એડિથ કાવેલના પૂતળા નીચે કોતરાયેલા છે જે મેં ઘણી વાર એટલા માટે વાંચ્યા છે કે જેથી એડિથની વાત હું આત્મસાત કરી શકું.

“માફ કરો ને ભૂલી જાવ”ના આ અત્યંત ઉપયોગી મંત્રને આત્મસાત કરવાનો સચોટ માર્ગ એ છે કે તમારી જાતને કોઈ એવા કાર્યમાં જોતરી દો કે તમે તમારી જાતને પણ ભૂલી જાવ. તે પછી અપમાનો અને દુશ્મનાવટ જેનો આપણે સામનો કરવાનો આવશે તે આપણને અડકી નહીં શકે કારણ કે આપણે તો આપણી જાતને જ શરૂ કરેલા ઉમદા કાર્યમાં જોડી દીધી હશે.

અહીં લૉરેન્સ જૉન્સ, એક અશ્વેત શિક્ષક અને ઉપદેશકની વાત કરી લઈએ. વાત તો ઘણી જૂની છે - લગભગ ૧૯૧૮ની. પહેલાં વિશ્વયુદ્ધની સમાપ્તિના ખૂબ ઉશ્કેરાટભર્યા દિવસો હતા. મીસીસીપીમાં એવી અફવા તે સમયે વહેતી થઈ હતી કે જર્મનો અશ્વેત લોકોને ઉશ્કેરીને બળવો કરવા પ્રેરી રહ્યા છે. લૉરેન્સ જૉન્સ અશ્વેત હતા અને એક દેવળમાં તેઓ બોલી રહ્યા હતા કે, “જીવન એક સંઘર્ષ છે જે દરેક અશ્વેતે પોતાનાં શસ્ત્રોથી લડી લેવો જોઈએ અને જીતવા તથા જીવવા મચ્યા રહેવું જોઈએ.” દેવળ બહારના ગોરા લોકો માટે “શસ્ત્રો” અને “લડી લેવું” એ બે શબ્દો હુમલો કરવા અને જૉન્સને ગળે ફાંસો આપી લટકાવી દેવા માટે પૂરતા હતા. દેવળ બહાર ગળામાં ફાંસા સાથે જૉન્સને લટકાવીને સળગાવી દેવાની તૈયારી ચાલતી હતી ત્યારે ટોળામાંથી કોઈક બોલ્યું: “તેને સળગાવી દેતાં પહેલાં તેને સાંભળો તો ખરા. બોલ ભાઈ બોલ.”

લૉરેન્સ જૉન્સે તે પછી ગળામાં ફાંસલા સાથે પોતાના જીવનની અને પોતે જે કરવા માગે છે તેની વાત કરી. તેણે પોતાના સંઘર્ષમય બાળપણની, પોતે સ્નાતક થયો તેની, તેને મળેલી સ્કૉલરશિપની, પોતાના સંગીતના જ્ઞાનની, પોતે કૉલેજ અને શિક્ષકગણમાં કેટલો લોકપ્રિય હતો તેની. તેણે સ્નાતક બન્યા પછી એક પછી એક ધંધાની અને નોકરીની ઑફરો કેવી રીતે ઠુકરાવી તેની, એમ બધી જ વાતો લાગણીભર્યા અવાજે કરી. તેણે સવાલ કર્યો કે તેણે આમ કેમ કર્યું. કારણ કે તેને એક સ્વપ્ન હતું. અભણ અને ગરીબ બાળકોને શિક્ષણ આપવાનું. શિક્ષણ આપીને તે આ અશ્વેત બાળકોને સારા ખેડૂતો, મિકેનિકો, રસોઇયાઓ, ઘર સાચવનારાઓ બનાવવા માગતો હતો.

તેણે એ ગોરા લોકોની વાત કરી જેઓએ “પીનેવુડ્ઝ કન્ટ્રી સ્કૂલ”ની સ્થાપના માટે મદદ કરી હતી. કેવી મદદ? કોઈએ જમીન આપી, કોઈએ બાકડાં આપ્યા, કોઈએ ભૂંડ અને ગાયો આપી તો કોઈએ નાણાં આપ્યા. કેમ? કારણ કે જૉન્સ તેનું શિક્ષણ આપવાનું કામ શરૂ કરી શકે.

જૉન્સની વાત સાંભળી ટોળાંમાંના એક વૃદ્ધે કહ્યું કે, ‘હું આ યુવાનની વાતને સાચી માનું છું. જે ગોરા સજ્જનોની વાત તેણે કરી છે તેઓને હું જાણું છું. તે ઉમદા કાર્ય કરી રહ્યો છે. આપણી સૌની ક્યાંક ભૂલ થઈ રહી છે. તેને ફાંસી આપી લટકાવવાને બદલે આપણે સૌએ તેને મદદ કરવી જોઈએ.” આ વૃદ્ધ સજ્જને પોતાની હેટ ટોળાંમાં ફેરવી ઉઘરાણું કર્યું તો બાવન ડૉલર અને બેતાલીસ સેન્ટ ત્યાં ને ત્યાં એકઠા થઈ ગયા. “પીને વુડ્ઝ કન્ટ્રી સ્કૂલ”ની સ્થાપના કરનાર લૉરેન્સ જૉન્સે પાછળથી એક પ્રશ્નના જવાબમાં કહ્યું હતું કે, “મારી પાસે ઝઘડો કરવા માટે કોઈ સમય નથી. પસ્તાવો કરવા માટે પણ સમય નથી અને કોઈ પણ વ્યક્તિ મને એટલો નબળો પાડી શકે તેમ નથી કે હું તેને ધિક્કારી દઉં.”

લૉરેન્સ જૉન્સે કહ્યું હતું કે હું એક ઉમદા કાર્યમાં એટલો વ્યસ્ત હતો કે ધિક્કાર, પસ્તાવો કે ઝઘડો કરવાનો મારી પાસે સમય જ ન હતો.

એપિકટેટ્સે ૧૯ સદીઓ પહેલાં કહ્યું હતું કે, તમે જેવું વાવો છો તેવું લણો છો અને નસીબ આપણાં દુષ્કૃત્યો માટે પણ આ જ નિયમ મુજબ કામ કરે છે. લાંબા ગાળે દરેક માણસને તેનાં દુષ્કૃત્યોની સજા ભોગવવી પડે છે. જે વ્યક્તિ આ સત્યને આત્મસાત કરી લેશે - તે તે પછી કોઈ પર ગુસ્સો નહીં કરે, કોઈનું અપમાન નહીં કરે, કોઈનું ભૂંડું નહીં બોલે, કોઈ પર આરોપ નહીં મૂકે, કોઈને ધિક્કારશે નહીં.

લિંકન માનતા હતા કે કોઈ પણ વ્યક્તિની પ્રશંસા તેણે કરેલાં કાર્યોથી ન કરાય અથવા તેણે કર્યું કે ન કર્યું. તે માટે તેની ટીકાઓ ન કરાય કારણ કે આપણે બધા સંજોગો, પરિસ્થિતિઓ અને વાતાવરણનાં બાળકો છીએ.

આપણને મળેલા શિક્ષણની, આપણે કેળવેલી ટેવોની, આપણને વારસામાં મળેલી વાતોની આપણા વર્તન પર અસરો પડે છે.

કદાચ લિંકન સાચા હતા. જો તમને અને મને વારસામાં મળેલા શારીરિક, માનસિક અને લાગણીનાં લક્ષણો, આપણા દુશ્મનોને વારસામાં મળેલાં લક્ષણો જેવા જ હશે અને જીવનમાં આપણા પર જે વીત્યું તે તેઓ પર પણ વીત્યું હશે તો તેઓની જેમ જ આપણે પણ વર્તીશું. આપણે કદાચ બીજી રીતે વર્તી જ નહીં શકીએ.

માટે આપણું કામ તો ઉદાર દિલે સિયોક્ષ ઇન્ડિયન્સ જે પ્રાર્થના કરતાં હતાં તે કરવાનું છે - તે કહેતાં "હે દિવ્ય આત્મા, એ વ્યક્તિની ટીકા કરવાથી કે તેની શક્તિઓની તુલના કરવાથી મને દૂર રાખજે, જ્યાં સુધી હું તે વ્યક્તિના જીવનને બે અઠવાડિયાં સુધી જોઈ તપાસી ન જવું. તે જેમ જીવે છે તેમ જીવી ન લઉં."

માટે આપણે તો દુશ્મનોને ધિક્કારવાને બદલે તેમની દયા ખાવી જોઈએ અને પ્રભુનો આભાર માનવો જોઈએ કે તેઓએ આપણને તેમના જેવા બનાવ્યા નથી. માટે દુશ્મનોને ધિક્કારવાને બદલે કે તેમના તરફ વેર રાખવાને બદલે આપણે તો તેમને સમજવા જોઈએ, તેમના તરફ સહાનુભૂતિ રાખવી જોઈએ, તેમને મદદ કરવી જોઈએ, તેમને માફ કરવા જોઈએ અને તેમના માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

હું એવા કુટુંબમાં ઊછર્યો છું જ્યાં રોજ રાત્રે મારા પિતા બાઇબલમાંથી એક પ્રાર્થના વાંચતા અને ક્યારેક જોયા વગર બોલતા તે આ પ્રમાણે હતી: "તમારા દુશ્મનોને પ્રેમ કરજો. તેઓ શાપ આપે તો તેઓને આશીર્વાદ આપજો. તેઓ ધિક્કાર વ્યક્ત કરે તો તમે સામે સારા શબ્દો બોલજો. તેઓ તમારો ગેરઉપયોગ કરે તો પણ તેઓ માટે પ્રાર્થના કરજો."

તમારા મનને શાંતિ અને સુખ આપે તેવો માનસિક અભિગમ વિકસાવવા આ છે નિયમ નંબર-૨

ચારેય તમારા દુશ્મનો પર બદલો લેવાની ભાવના ન રાખતા,

કારણ કે તેમ કરીશું તો તેમના કરતાં વધુ નુકસાન આપણને થશે.

આપણે તો જનરલ આઇઝનહોવરના શબ્દો યાદ રાખવા:

"તમને ન ગમતા માણસો વિશે ચારેય વિચાર કરવામાં

તમે એક મિનિટ પણ ન બગાડતા."

૧૪

જો આટલું કરશો તો આભારની લાગણી અંગે તમે ચારેય ચિંતા નહીં કરો

તાજેતરમાં હું ટેક્સાસના એક વેપારીને મળ્યો હતો જે માનસિક અપચાને લીધે જલી જલીને રાખ થઈ ગયો હતો. જે બનાવ બન્યાને અગિયાર મહિના જેટલો સમય પસાર થઈ ગયો છતાંય તે બનાવ હજી કાલે જ બન્યો હોય તેમ તે યાદ કરીને સૌને કહી રહ્યો હતો અને જીવ બાળ્યા કરતો હતો. શું હતો એ બનાવ? ક્રિસમસ ટાણે તેણે તેના ૩૪ કામદારોને દસ હજાર ડૉલર બૉનસ તરીકે વહેંચ્યા હતા. એટલે આમ જોઈએ તો એક કામદારને આશરે ૩૦૦ ડૉલરનું બૉનસ મળ્યું હતું. તેને બળાપો એ વાતનો હતો કે આ બધા જ કામદારોમાંથી એક પણ કામદારે તેનો આભાર માન્યો ન હતો. તેણે મને ભરપૂર ખારાશ સાથે કહ્યું હતું કે, "મારે તેઓને એક પેની પણ આપવા જેવી ન હતી. તેનું મને રહી રહીને દુ:ખ થાય છે."

કોન્ફ્યુસિયસે કહ્યું છે - "ક્રોધિત વ્યક્તિ ઝેરથી ભરેલી હોય છે." આ વેપારી પણ ઝેરથી છલોછલ ભરાઈ ગયેલો હતો અને મને ખરેખર તેની દયા આવતી હતી. તેની ઉંમર ૬૦ વર્ષની છે અને હવે તે બીજાં ૧૪-૧૫ વર્ષ જીવશે પણ તેમાંથી એક વર્ષ તો તેણે આ ઘટનાના બળાપામાં કાઢી નાખી વેડફી નાખ્યું હતું, એવો બનાવ જે ભૂતકાળ બનીને ક્યારનો વીતી ગયો હતો. મને ફરી તેની દયા આવી.

આ રીતે ગુસ્સો વ્યક્ત કરી, જાતને નીચી બતલાવવાને બદલે તેણે ખરેખર તો પોતાની જાતને પૂછવા જેવું હતું કે તેના જ કામદારોએ તેની પ્રશંસા કેમ ન કરી. શું તેઓને જોઈએ તે કરતાં ઓછો પગાર તે આપતો હતો કે પછી તેઓ પાસેથી તે વધારે પડતું કામ લેતો હતો અને આ કામદારોએ ક્રિસમસના આ બૉનસને ઉપહાર ન ગણતાં પોતાના કામનો બદલો ગણ્યો હતો. કદાચ આ વેપારીનો સ્વભાવ જ ટીકાખોર અને અતડો હશે કે કોઈએ તેને મળવાની હિંમત કે દરકાર જ નહીં રાખી હોય. આભાર માનવાની તો વાત જ કયાંથી હોય! અથવા કદાચ આ કામદારોએ એવું વિચાર્યું હશે કે માલિકે બૉનસ એટલે આપ્યું હશે કે નહીં તો તે નફો ટેક્ષ ભરવામાં ચાલ્યો જતે.

તો બીજી રીતે વિચારતા એવું પણ હોય કે કામદારો કયાં તો સ્વાર્થી, રીતભાત વગરના કે પછી આભાર માનવા જેટલાય કંજૂસ હોય. કદાચ આમ કે પછી કદાચ તેમ. મને આથી વિશેષ કાંઈ સૂઝ પડતી નથી. પરંતુ અહીં મને ડૉ. સેમ્યુઅલ જોહન્સન યાદ આવે છે. તેમણે કહેલું કે, "કોઈનો

ઉપકાર માનવો એ કેળવણીની ઊપજ છે. મોટા ભાગના લોકોમાં તમે આ ગુણ નહીં જોઈ શકો."

બસ, આ જ વાત મારે તમને કહેવી છે. આ વેપારીએ એક માનવીય પણ દુ:ખદાયક ભૂલ કરી હતી કે તેણે કામદારો પાસેથી બે સારા શબ્દોની આશા રાખી હતી. તેને કદાચ માનવીય સ્વભાવ વિશે કંઈ ખબર ન હતી.

તમે કોઈ માણસની જિંદગી બચાવી હોય તો તમે તેના તરફથી આભારની લાગણી વ્યક્ત થાય છે કે નહીં તેની રાહ જોઈને બેસશો? કદાચ, પણ સેમ્યુલ લિબોવિટ્ઝે ૭૮ લોકોને ફાંસીને માંચડે જતાં બચાવી લીધા હતા - તેઓ ખ્યાતનામ ક્રિમિનલ વકીલ હતા. મારો અહીં સવાલ એ છે કે આ ૭૮ લોકોમાંથી કેટલાએ સેમ્યુઅલનો આભાર માન્યો હતો? કોઈએ નહીં. તો?

અહીં આપણે ઈસુને યાદ કરી લઈએ. એક સાંજે તેમણે દસ કોઢિયાઓને સાજા કરી દીધા હતા પણ આ દસમાંથી કેટલા કોઢિયાઓ તેઓનો આભાર માનવા ઊભા રહ્યા હતા? ફક્ત એક. ઈસુએ તેમના શિષ્યોને પૂછ્યું કે, "આ સેન્ટલ્યુક સિવાયના બાકીના નવ કયાં ગયા?" - તેઓ આભારની લાગણી વ્યક્ત કર્યા સિવાય ગુમ થઈ ગયા હતા. અહીં મહત્ત્વની વાત એ આવે છે કે શા માટે તમે કે હું કે પછી પેલો ટેકસાસનો વેપારી, કોઈને કરેલી નાનકડી મદદ માટે "આભાર"ની મોટી આશા લઈને બેસી જઈએ છીએ. આપણે ઈસુને કેમ યાદ નથી કરતાં જેમણે કોઢિયાઓનો કોઢ મટાડી દીધો હતો, પરંતુ સામે પક્ષે કોઈ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરે તેવી આશા રાખી ન હતી.

ખેર, આ તો મદદની વાત થઈ પણ જો પૈસાથી મદદ કરેલી હોય ત્યારે તો વાત સાવ વિચિત્ર બની જતી હોય છે. મારા મિત્ર ચાર્લ્સ સ્કાવ્બે કહેલી વાત હું તમને કહેવા માગું છું. એક બૅન્કના કેશિયરે શૅરબજારના સટ્ટામાં મોટા પ્રમાણમાં પૈસા ગુમાવ્યા હતા. તેણે બૅન્કમાંથી આડા હાથે પૈસા લઈ તાત્કાલિક તો નાણાં ચૂકવી દીધા. પણ હવે શું? મારા મિત્ર ચાર્લ્સ સ્કાવ્બે આ કેશિયરને નાણાં આપી મોટી આફતમાંથી ઉગારી દીધો હતો. શું કેશિયરે ચાર્લ્સનો આભાર માન્યો હતો? હા, થોડા સમય માટે. પછી તે ચાર્લ્સની વિરુદ્ધ થઈ ગયો અને તેના વિશે ગમે તેમ બોલતો થઈ ગયો હતો. આ એ જ વ્યક્તિ હતી જેને ચાર્લ્સે જેલમાં જતો બચાવ્યો હતો. નાણાંની મદદની વાત જ એવી છે. એન્ડ્રુ કાર્નેગીની જ દાખલો લો ને! તેણે તેના એક સગાને દસ લાખ ડૉલર ભેટમાં આપી દીધા હતા. પરંતુ આજે જો એન્ડ્રુ કબરમાંથી બેઠો થઈ પાછો આવે તો એ સગા તેનો આભાર માનવાને બદલે ગાળો દે. કેમ? કારણકે એન્ડ્રુ પોતાની પાછળ ૩૬ કરોડ ૫૦ લાખ ડૉલર જાહેર સેવા સંસ્થાઓ માટે દાનમાં મૂકતો ગયો હતો. પેલો સગો બબડતો રહેત કે "મને ફક્ત દસ લાખ ડૉલર જ આપ્યા અને ગામને આટલા બધા ડૉલર આપી દીધા. સાવ કંજૂસ!"

આ માનવ સ્વભાવની વાત છે અને તે હંમેશા એવો જ રહે છે અને કદાચ તમારા જીવનકાળ દરમિયાન તો નહીં જ બદલાય. તો પછી તેનો વાસ્તવિક બની સ્વીકાર શા માટે ન કરી લેવો. માર્ક્સ ઔરેલીસ, રોમન સામ્રાજ્યનો ખૂબ જ શાણો માણસ, કહી ગયો છે કે જે લોકો સ્વાર્થી હોય છે, અહંકારથી ભરેલા હોય છે, કૃતઘ્ની હોય છે તેઓ ખૂબ વાચાળ હોય છે અને આવા લોકોથી જ દુનિયા ભરેલી પડેલી છે માટે તેઓની હાજરીથી ન તો આશ્ચર્ય પામવું કે ન વિચલિત થવું.

આ વાત બરાબર લાગી ને? જો તમે અને હું કૃતજ્ઞતા અંગે ફરિયાદો કરતા ફર્યા કરીશું તો તેમાં દોષ કોનો? માનવસ્વભાવનો કે માનવસ્વભાવ વિશેની અજ્ઞાનતાનો? મારા ભાઈ, ક્યારેય કોઈના તરફથી આભારની લાગણીની આશા ન રાખતા. જો ક્યારેક કોઈક પ્રસંગે આવી લાગણી મળી જાય તો તેને આનંદજનક આશ્ચર્ય તરીકે સ્વીકારી લેજો અને જો ન મળે તો વ્યગ્ર ન થઈ જતા.

આ પ્રકરણનો જે એક મુદ્દો હું તમને સમજાવવા માગું છું તે આ છે: આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાનું ભૂલી જવું એ સહજ માનવસ્વભાવ છે. માટે એવી આશા રાખીને જીવવાથી દુ:ખ જ મળે છે.

ન્યૂ યોર્કની એક મહિલાને હું જાણું છું જે હંમેશા ફરિયાદો જ કરતી રહેતી હોય છે કારણ કે તે એકલી છે. તેના કોઈ સગા કે સંબંધી તેનો નજીક ફરકવા તૈયાર જ નથી કારણ કે જેવાં તેઓ તેને મળવા જાય કે આ મહિલા કલાકો સુધી લાંબી લાંબી ફરિયાદોની વાતો શરૂ કરી દે - જેવી કે તેણે તેની ભત્રીજીઓને કેવી રીતે મોટી કરી હતી, કેટલી સારી રીતે તે બધીને તેણે પોતાના ઘરમાં રાખી હતી. બે ભત્રીજીમાંથી એકને બિઝનેસ સ્કૂલમાં દાખલ કરાવી આપી હતી જ્યારે બીજીને લગ્ન પછી ઘર કરી આપ્યું હતું.

શું આ ભત્રીજીઓ કાકીને મળવા આવે છે ખરી? હા, ક્યારેક - એક ફરજના ભાગરૂપે. પરંતુ તેઓને કાકી પાસે આવવું જરાય ગમતું નથી કારણ કે તેઓ જાણે છે કે કાકી પાસે બેસીસું એટલે તેમની ભૂતકાળની વાતો કલાકો સુધી સાંભળવી તો પડશે. પણ સાથે સાથે તેમના ટોણા પણ સાંભળવા પડશે, તેમની ફરિયાદો સતત ચાલુ જ રહેશે. જ્યારે ભત્રીજીઓ લાંબા સમય સુધી ન આવે તો આ કાકીને તરત હૃદયરોગની બીમારી લાગુ પડી જાય છે. શું આ હૃદયરોગ સાચુકડો હોય છે. ડૉકટરનું કહેવું છે કે તેમનું હૃદય ઢીલુંપોચું થઈ ગયું છે પરંતુ તેમની સમસ્યા લાગણીઓને પંપાળવાથી ઊભી થાય છે.

આ મહિલાને ખરેખર તો પ્રેમ અને કોઈ તેનું ધ્યાન રાખે તેની જરૂરત છે. તે તેને કૃતજ્ઞતા (આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવી) કહે છે, પરંતુ આ

આભારની લાગણી તેને ક્યારેય નહીં મળે જો તે તેની માગણી કરશે. તે એવું માની બેઠી છે કે તે તેનો હક્ક છે.

આ જગતમાં આ મહિલા જેવા હજારો લોકો છે જેઓ કૃતજ્ઞતા, એકલતા અને તરછોડાયેલા હોય તેવી ભાવનાથી પીડાતા હોય છે. કોઈ તેમને પ્યાર કરે, વહાલ કરે તેની તેઓ આતુરતાપૂર્વક રાહ જોતા હોય છે. આવો પ્યાર કે વહાલ તેઓને માગવાથી તો નહીં જ મળે, પરંતુ આવો પ્રેમ કે પ્યાર જો તેઓ પાછો મેળવવાની આશા વગર વહેંચશે તો તેઓને તે અચૂક મળશે. તમારા કે મારા કે આ જગતના કોઈ પણ મનુષ્ય માટે આ રીતે જ પ્રેમ પાછો મેળવવાનો સારામાં સારો રસ્તો છે. મારાં માતાપિતા બીજાઓને મદદ કરીને આનંદ મેળવતા હતા. આમ અમારું કુટુંબ ગરીબ કહેવાય તેવું કુટુંબ હતું. છતાંય મારાં માતાપિતા દર વર્ષે પૈસા બચાવીને અનાથ બાળકોના આશ્રમમાં અચૂક તે પૈસા મોકલતા રહેતાં હતાં. દર વર્ષે. તે માટે કોઈ તેમનો આભાર માનતું ન હતું. હા, ક્યારેક પત્ર આવતા. પરંતુ તે બંને આવી મદદ મોકલવાને લીધે ખૂબ આનંદ મેળવતા. કારણ કે તેઓ નિ:સ્વાર્થભાવે મદદ મોકલતા, કોઈ ફળની આશા વગર.

હું મોટો થઈ કમાવા માંડ્યો ત્યારે દરેક ક્રિસમસના તહેવારે હું મારાં માતાપિતાને અમુક નાણાંનો ચેક મોકલતો અને પત્રમાં જણાવતો કે તહેવાર ઉમંગભેર ઊજવજો. પરંતુ મને ખબર છે ત્યાં સુધી તે નાણાં મારાં માતાપિતા ભાગ્યે જ પોતાને માટે વાપરતાં. જ્યારે ક્રિસમસ પછી હું તેમને મળતો ત્યારે તેઓ કહેતાં કે, "એક ગરીબ બાઈને ખૂબ જરૂર હતી માટે તે મોકલેલ પૈસા અમોએ તેને મદદ કરવામાં વાપર્યા હતા."

મારા પિતા એરિસ્ટોટલની "આદર્શ માનવી"ની વ્યાખ્યામાં બરાબર બંધબેસતા હતા. એરિસ્ટોટલે આદર્શ માનવીની વ્યાખ્યા બાંધતા કહ્યું હતું કે, "આદર્શ માનવી તે છે જે બીજાઓને મદદરૂપ થવામાંથી આનંદ મેળવે છે."

તો આ પ્રકરણનો બીજો મુદ્દો હું તમને સમજાવવા માગું છું તે આ છે: જો આપણે સુખ ચાહતા હોઈએ તો આપણે કૃતજ્ઞતા અને આભાર મેળવવાની લાલચ વિશે વિચારવાનું છોડી દેવું જોઈએ અને બીજાને

મદદરૂપ થઈ આનંદ મેળવવો જોઈએ.

કદાચ તમને અતિશયોક્તિ લાગશે પરંતુ છેલ્લાં દસ હજાર વર્ષોથી માબાપો તેમનાં બાળકો તેઓના તરફ કૃતઘ્ની છે તેની ફરિયાદ કરતાં જ રહ્યા છે. "કિંગલિયર" નાટકમાં શેક્સપિયરે સાચું કહ્યું છે કે: "સર્પદંશ કરતાં પણ કૃતઘ્ની બાળકનું વર્તન વધુ ઝેરીલું હોય છે."

આપણાં બાળકો શા માટે આપણા તરફ કૃતઘ્ની બની જતાં હશે? શા માટે તેઓ આપણી તરફ આભારની લાગણીથી નહીં જોતાં હોય? મને જે

એક કારણ મહત્ત્વનું દેખાય છે તે છે - કેળવણીનો અભાવ. કૃતઘ્નતા નકામા છોડ જેવી ચીજ છે જ્યારે કૃતજ્ઞતા ગુલાબ જેવી ચીજ છે જેને પાણી પાઈ, ધ્યાનપૂર્વક, પ્યારથી ઉછેરવાનું હોય છે.

આપણાં બાળકો કૃતઘ્ની બની જાય તેમાં દોષ કોનો? કદાચ આપણો. આપણે જ જ્યારે તેઓને, બીજાઓ કંઈ પણ કરે તો આભાર વ્યક્ત કરવો જોઈએ તેવું શીખવ્યું જ ન હોય તો તેઓ આપણા પ્રત્યે આભારની લાગણી કેવી રીતે વ્યક્ત કરવાના?

અહીં મને બે દૃષ્ટાંતો કહેવાનું મન થાય છે. પહેલું દૃષ્ટાંત શિકાગોની એક વ્યક્તિનું છે જેને તેના સાવકા પુત્રો સામે કૃતજ્ઞતાની ફરિયાદનું કારણ છે. તેણે એક વિધવા સાથે લગ્ન કર્યા હતા, જેને અગાઉના લગ્નથી બે પુત્રો હતા. આ વ્યક્તિ તનતોડ મહેનત કરી અઠવાડિયે માંડ ૪૦ ડૉલર કમાતો હતો, જેમાંથી તે માંડ ગુજરાન ચલાવતો. તેની પત્નીએ આ બે સાવકા પુત્રોને કૉલેજમાં ભણવા માટેનો ખર્ચ ઉઠાવી લેવા તેના પર દબાણ કર્યું. જે આ વ્યક્તિએ હસતે મોઢે ઉઠાવી લીધું અને ચાર વર્ષ સુધી સહેજ પણ ફરિયાદ કર્યા વગર પોતાની ફરજ નિભાવી.

શું તેને કોઈ શાબાશી મળી? કોઈએ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી? ના. તેની પત્નીએ કહ્યું કે એ તો તેમની ફરજ હતી અને પુત્રો તો સાવ કૃતઘ્ની નીકળ્યા. તેઓ બંને "આભાર" શબ્દ તો ન બોલ્યા પણ જાણે આ પિતાને બે શબ્દો વડે નવાજવા જોઈએ તેમ પણ તેમને ન લાગ્યું.

આમાં દોષ કોનો? પુત્રોનો? હા, પરંતુ તેથી વધુ દોષ માતાનો. તેણીએ પોતાના પુત્રોને યોગ્ય શિક્ષણ નહોતું આપ્યું. તેણીએ પોતાના પુત્રોને કહેવું જોઈતું હતું કે, "જુઓ, પુત્રો, તમારા પિતા તમારા માટે કેટલો ભોગ આપી રહ્યા છે." આમ કહેવાને બદલે તેણીનો અભિગમ એવો હતો કે, "એમાં શું? એટલું તો તેણે કરવું જ જોઈએ ને?"

આમ તેણીએ પોતાના બંને સંતાનોને એવા શિક્ષણ સાથે સંસારમાં મોકલ્યા કે આ આખું જગત આપણા માટે કામ કરવા સર્જાયેલું છે અને તે રીતે જ જીવવું. આ ભયાનક વાત હતી અને થયું શું જાણો છો? આ બેમાંથી એક પુત્રે તેના માલિક પાસેથી ઉછીના નાણાં લીધા અને ન ભરપાઈ કરતાં જેલમાં જવાનો સમય આવ્યો.

આપણે સૌએ યાદ રાખવું જોઈએ કે આપણે જેવા બનાવીએ તેવા આપણા બાળકો બને છે. આ માટે બીજું દૃષ્ટાંત મારાં માસી વાયોલાનું આપવા માગું છું.

તે સમયે તો હું કિશોર હતો પણ મને હજી યાદ છે કે માસી વાયોલા પોતાની માતાને અને પોતાના પતિની માતાને પોતાના ઘરે રહેવા લઈ ગયાં હતાં. તેઓ તે બંનેની ખૂબ જ આદરપૂર્વક સંભાળ રાખતાં હતાં. શું આ બે

વૃદ્ધાઓને લીધે માસીને કોઈ તકલીફ પડતી હતી? કદાચ ક્યારેક પડતી તો હશે પણ માસીના ચહેરા ઉપર કે વર્તનમાં તેનો છાંટ સુધ્ધાં દેખાતી નહીં. તેઓ આ બંને વૃદ્ધાઓને ખૂબ જ પ્રેમ કરતાં એટલું જ નહીં પણ "લાડ" લડાવતા. વળી મજાની વાત એ હતી કે માસી વાયોલાને પોતાનાં છ બાળકો હતાં. છતાંય માસી ક્યારેય એવું ન વિચારતા કે તેઓ કોઈ "મોટી" કે "ખાસ" વાત કરી રહ્યા છે અને આ વૃદ્ધાઓને પ્રેમપૂર્વક સાચવી રહ્યાં છે. ના, તેઓ તો એમ જ વિચારતા કે આ તો કુદરતી અને સહજ રીતે કરવાની વાત છે - એક સાચી વાત છે જે તેમણે કરવી જોઈએ અને તેઓ કરી રહ્યાં છે.

અત્યારે માસી વાયોલા કયાં છે? ખેર, તેઓ છેલ્લાં ૨૦ વર્ષોથી વિધવાનું જીવન ગાળી રહ્યાં છે. પાંચ પુત્રો પોતાના અલગ ઘર વસાવીને સુખેથી જીવી રહ્યા છે અને માસી છઠ્ઠા પુત્ર સાથે ખૂબ જ આનંદ અને પ્રેમથી જીવે છે.

માને પોતાને ઘરે લઈ જવા માટે આ બધાં જ બાળકો રીતસર "લડે" છે. તે સૌ તેમની માને ખૂબ પ્રેમ કરે છે, તેનો ખૂબ આદર કરે છે અને તેથી બધા ઇચ્છે છે કે મા તેની સાથે જ રહે. પુત્રોના આવા વર્તનનું કારણ શું? કારણ કે આ બધા પુત્રોએ તેમની માતાને બીજાને નિ:સ્વાર્થભાવે પ્રેમ આપતા જોયેલા. બાળપણમાં જ તેઓને યોગ્ય શિક્ષણ મળી ગયું હતું કે પ્રેમ આપવાથી સામે બમણો પ્રેમ મળે છે.

માટે યાદ રાખો કે બાળકોનો ઉછેર કરો ત્યારે તેમને કોઈના ઉપકારનો આભાર માનવાનું શિક્ષણ જરૂર આપજો. બાળકો નાના હોય ત્યારે તેમને કોઈના ઉપકારનો આભાર માનવાનું શિક્ષણ જરૂર આપજો. બાળકો નાનાં હોય છે ત્યારે બધું જ સાંભળતાં હોય છે. ભલે તેઓ નાનાં હોય. તેમના કાન સરવા હોય છે માટે કોઈએ તમને કોઈ ભેટ મોકલી હોય તો તેને (જો નકામી કે ફાલતું હોય તો પણ) બાળકોની હાજરીમાં વખોડી ન કાઢતા. તેના વખાણ કરજો. બાળકોના અચેતન મન ઉપર આવા પ્રસંગોની ખાસ અસર પડતી હોય છે.

કૃતજ્ઞતા માટેનો ગુસ્સો અને ચિંતા દૂર કરવા માટેનો નિયમ નંબર ત્રણ આ પ્રમાણે છે:

(અ) આભારની લાગણી વિશે ચિંતા કરવાને બદલે એવો અભિગમ કેળવવો કે તે એમ જ હોય. પ્રભુ ઇસુએ દસ કોઢિયાને સાજા કરી દીધા હતા છતાંય એક જ કોઢિયાએ તેમનો આભાર માન્યો હતો. તો ઇસુથી વધારે "આભાર"ની આશા રાખનાર આપણે કોણ?

(બ) સુખ મેળવવાનો એકમાત્ર રસ્તો, આભારની આશા રાખ્યા વગર આપીને આનંદ મેળવવો તે છે.

(ક) કૃતજ્ઞતા એ કેળવવાથી મેળવેલો ગુણ છે એટલે જો આપણે ઇચ્છતા હોઇએ કે આપણાં બાળકો કૃતજ્ઞતા શીખે તો તેમને તેવી કેળવણી આપવી જોઇએ.

૧૫

તમારી પાસે જે કાંઇ છે તેના બદલામાં અઢળક સંપત્તિ સ્વીકારશો?

“તમારા પર તરેલાં આશીર્વાદોની ગણતરી કરો - સમસ્યાઓની નહીં.”

૧૬

સ્વને શોધો અને સ્વમય બની રહો યાદ રાખો, આ પૃથ્વીપટ ઉપર તમારા સમાન કોઈ નથી

અત્યારે મારા હાથમાં શ્રીમતી એડિથ અલ્ફ્રેડનો પત્ર છે. પત્રમાં તેઓ પોતાના જીવનના એ હિસ્સાની વાત લખી રહ્યા છે, જે સમયે તેઓએ કઈ રીતે પોતાની જાતને, પોતાના સ્વભાવને અને પોતાની ઓળખને બદલી નાખી હતી.

તેઓ લખે છે કે: "બાળપણમાં હું ખૂબ જ લાગણીપ્રધાન અને શરમાળ હતી. વળી મારું વજન પણ ખૂબ હતું. આ બધામાં મારી માતા મને ખૂલતાં વસ્ત્રો પહેરાવતી. તે કહેતી કે ચુસ્ત કપડાં જલદી ફાટી જાય, ખૂલતા કપડાં વધુ ચાલે. એટલે એક તો હું જાડી અને ઉપરથી ખૂલતા કપડાંને લીધે હું ઢમઢોલ લાગતી. આથી હું કદીય પાર્ટીઓમાં જતી નહીં. સ્કૂલમાં પણ બીજાં બાળકો સાથે હું બહારની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેતી નહીં. મને સતત લાગ્યા કરતું કે હું બીજાઓ કરતાં 'અલગ' છું અને મારી કોઈ પરવા કરતું નથી કે કોઈને મારી સાથે હળવું-મળવું ગમતું નથી."

મોટી થયાં પછી મારા લગ્ન મારાથી મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ સાથે થયા, પણ હું તો જેવી હતી તેવી જ રહી. મારા સાસરે બધા લોકો સ્વસ્થ અને આત્મવિશ્વાસથી છલોછલ હતા. સાચું કહું તો મારે જોઈએ તેવા જ તે લોકો હતા પણ હું તેવી નહોતી બની શકતી. હું પ્રયત્ન કરતી કે તેઓના જેવી કુદરતી બની જાઉં, પણ દરેક પ્રયત્ને હું નિષ્ફળ જતી. હું નિરાશ અને હતાશ થઈ ગઈ. મારી મનની આ સ્થિતિ એટલી બધી વકરી ગઈ કે હું આત્મહત્યા કરી લેવાના વિચાર કરવા લાગી, કારણ કે મને સતત લાગ્યું કે હું બીજાઓ જેવી નથી.

અને એક અછડતી વાતે મારામાં જબરજસ્ત પરિવર્તન લાવી દીધું. મારા સાસુ એક દિવસ કોઈની સાથે વાત કરી રહ્યા હતા, જે દરમિયાન તેમણે તેમનાં સંતાનોને કેવી રીતે ઉછેરીને મોટાં કર્યાં તેની વાત કરી. તે બોલ્યાં: "ભલે ગમે તે થાય પરંતુ મેં સદાય એવો આગ્રહ રાખ્યો હતો કે મારાં સંતાનો પોતાની સ્વાભાવિકતા ન છોડે. તેઓ જેવાં છે તેવાં બની રહે." બસ, આ શબ્દો કે "તેઓ જેવા છે તેવા બની રહે" મારા માટે ચમત્કાર સર્જનારા બની રહ્યા. તે સમયે મને ભાન થયું કે હું કોઈકના ચોકઠામાં મારી જાતને ગોઠવીને વ્યર્થ પ્રયત્નોમાં જીવનમાં દુ:ખો લાવી રહી હતી. એ ચોકઠું મારા માટે હતું જ નહીં.

અને રાતોરાત મેં મારી જાતને બદલી નાખી. હું એડિથ જેવી હતી, જેવી છું તેવી બનીને જીવવા લાગી. મેં મારા વ્યક્તિત્વનો અભ્યાસ કર્યો -

અને શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે હું કોણ હતી, હું કોણ છું. મેં મારા યક્તિત્વના સબળાં પાસાંઓનો અભ્યાસ કર્યો. રંગો અને ડિઝાઈનોનો અભ્યાસ કર્યો અને મને કયાં વસ્ત્રો શોભે તે મેં જ જાતે નક્કી કર્યું. મેં મિત્રો બનાવવા માંડ્યા. એક સંસ્થામાં જોડાઈ - તેઓએ પ્રવચન કરવા સૂચવ્યું - મેં પ્રવચન આપ્યું. શરૂઆતમાં થોથવાઈ પરંતુ પછી દરેક પ્રવચને સુધારો થતો ગયો. અત્યારે હું ખૂબ સુખી છું - મને જીવનની એ ખુશીઓનો અહેસાસ થઈ રહ્યો છે જેનો મને સ્વપ્નેય ખ્યાલ ન હતો. મારાં બાળકોને ઉછેરતી વખતે હું તેઓને એક વાત ખાસ શીખવું છું - "ગમે તે થાય તમે જેવા છો તેવા બની રહેજો."

આપણે જેવા છીએ તેવા બની રહેવાની ઇચ્છાની સમસ્યા ઇતિહાસ જેટલી પુરાણી છે અને સૃષ્ટિ પરના માનવ જીવન જેટલી વ્યાપક છે તેમ એક શાણા માણસે કહ્યું છે. સાચું માનજો કે જે કાંઈ માનસિક તકલીફો અને ગ્રંથિઓ મનુષ્યમાં વિદ્યમાન છે તેનો પાછળ "જેવા હોઈએ તેવા બની ન રહેવાની" ભાવના કામ કરતી હોય છે. બાળ કેળવણી ઉપર સંખ્યાબંધ પુસ્તકો અને લેખો લખનાર એન્જેલો પાટ્રીએ કહ્યું છે કે: "શરીર અને મનથી જે વ્યક્તિ પોતે છે તેના કરતાં બીજાના જેવા બનવાની ચેષ્ટા કરે છે ત્યારે તેના જેવો દુ:ખી માણસ બીજો કોઈ નથી."

તમે ન હો તેવા બનવાની ચેષ્ટા અથવા તો કોઈના જેવા દેખાવાની અદમ્ય લાલસા - તમને હોલીવુડમાં ખૂબ દેખાશે. હોલીવુડના જાણીતા દિગ્દર્શક સેમ વુડે કહ્યું હતું કે, "ઊગતા કલાકારોની સૌથી મોટી તકલીફ હોય તો તે એ છે કે તેઓ કોઈ જાણીતા અભિનેતાની નકલ કરતાં હોય છે અને મારી સમસ્યા તેઓને તેમની સ્વાભાવિકતામાં લાવવાની રહે છે." સેમ વુડ આ ઊગતા કલાકારોને સમજાવે છે કે જે જાણીતા અભિનેતાઓની તમે નકલ કરી રહ્યા છો તે સૌને જોઈને પ્રેક્ષકો ધરાઈ ગયા છે. હવે તેઓને કશુંક નવું, કશુંક તાજગીભર્યું જોઈએ છે. તમે વાનર નથી કે નકલ જ કર્યા કરો, તમે પોપટ નથી કે એકનું એક બોલ્યા કરો. સેમ વુડનું આ વાક્ય, દરેક વ્યક્તિએ જો જીવનમાં સફળ થવું હોય તો હૃદયમાં કોતરી રાખવા જેવું છે - "અનુભવથી હું શીખ્યો છું કે માણસે જે તે નથી તેવા દેખાવાની ચેષ્ટાને જેટલી બની શકે તેટલી જલદીથી દૂર કરી દેવી જોઈએ."

સાંઠ હજારથી વધુ નોકરી ઝંખતા લોકોનો ઇન્ટરવ્યૂ લેનાર પૌલ બોયન્ટને કહેલું કે નોકરી માટે અરજી કરનાર લોકો જે સૌથી મોટી ભૂલ કરે છે તે એ છે કે તેઓ જેવા છે તેવા સ્વાભાવિક રહેતા નથી. સ્વાભાવિક દેખાવ અને ખુલ્લા મનથી જવાબો આપવાને બદલે તેઓ ઘણી બધી વાર એવા જવાબો આપે છે જે તેઓ માનતા હોય છે કે ઇન્ટરવ્યૂ લેનારને આવા જ જવાબો જોઈએ. પરંતુ આ અભિગમ તેઓને નિષ્ફળતા અપાવે છે કારણ કે બનાવટ કે બનાવટી રીતભાત કોઈને ગમતી નથી. ખોટો સિક્કો ક્યાં સુધી ચાલે?

તમે જેવા છો તેવી જ રીતે જગત સમક્ષ પેશ આવો તો સફળતા તમારા કદમ ચૂમશે તે વાત એક બસ ડ્રાઇવરની દીકરીને ઘણી મુશ્કેલી પછી સમજાઈ હતી. તે ગાયિકા બનવાની મહેચ્છા ધરાવતી હતી પણ તેનો ચહેરો અને આગળ પડતાં દાંત તેમાં આડખીલી ઊભી કરતા હતા તેમ તેને લાગતું હતું. એક નાઇટક્લબમાં તે પહેલી વાર જ્યારે ગાવા માટે ઊભી થઈ ત્યારે તે સતત તેના ઊપલા હોઠથી તેના આગળ પડતાં દાંત ઢાંકી દેવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરતી હતી. પરિણામ એ આવ્યું કે તે નિષ્ફળ ગઈ.

પરંતુ આ નાઇટક્લબમાં એક વ્યક્તિ હતી જેણે જોયું કે આ યુવતીમાં ગાવાની સુંદર ક્ષમતા છે - તે સુંદર ગાય છે. તે વ્યક્તિ આ યુવતી પાસે ગયો અને તેને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું: “સાંભળ, હું તો ગાતાં જોઈ રહ્યો હતો અને મેં જોયું કે સતત તું તારા દાંત ઢાંકવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરી હતી. તો કદાચ તારા દાંતની શરમ આવે છે. પરંતુ તેથી શું? આગળ પડતાં દાંત હોવા તે શું ગુનો છે?”

“તારા દાંતને ઢાંકવાનો પ્રયત્ન ન કર્યા કરતી, ખુલ્લા દિલે ગાજે અને પ્રેક્ષકો જ્યારે જોશે કે તું તારી સ્વાભાવિકતા છોડ્યા વગર ગાઈ રહી છે ત્યારે તેઓ તારા પર ઓવારી જશે. આ જ દાંત જેને આજે તું ઢાંકવાની વ્યર્થ પ્રયત્ન કરી રહી છે તે કદાચ તારું ભાગ્ય બની જશે.”

આ યુવતીનું નામ હતું કાસ ડાલે અને તે રેડિયો અને ફિલ્મોની ટોચની ગાયિકા બની. તેણે પેલી વ્યક્તિની સલાહ માનભેર માથે ચડાવી - તે તેના દાંતને ભૂલી ગઈ અને તેણે સ્વાભાવિકતાથી ખુલ્લા દિલે ગીતો ગાયા. તે પછી તો તેની સ્ટાઇલની બીજા કલાકારો નકલ કરવા માંડ્યા હતા.

જાણીતા ચિંતક વિલિયમ જેમ્સે પોતાની આંતરિક શક્તિઓ ઓળખી ન શક્તા લોકો વિશે કહ્યું હતું કે સરેરાશ મનુષ્ય તેની માનસિક શક્તિઓમાંથી ફક્ત ૧૦ ટકા શક્તિનો જ ઉપયોગ કરતો હોય છે. તેમણે એક લેખમાં લખેલું કે આપણે હોવા જોઈએ તેના કરતાં અર્ધજાગ્રત છીએ. આપણા શારીરિક અને માનસિક સ્રોતોમાંથી આપણે નાનકડા ભાગ માત્રનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. મનુષ્ય તેની શક્તિઓની જે મર્યાદા છે તેનો ઘણો ઓછો ઉપયોગ કરે છે. તેની પાસે ઘણા પ્રકારની આવડતો છે પરંતુ ટેવવશ તેનો ઉપયોગ કરવામાં તે નિષ્ફળ ગયો છે.

તમને એક વાતની ખબર છે કે આ જગતમાં તમે અનન્ય છો. લાખો વર્ષો સુધીમાં તમારા “જેવો” મનુષ્ય જન્મ પામ્યો નથી અને લાખો વર્ષ વીતી જશે છતાંય તમારા “જેવો” મનુષ્ય જન્મ પામશે નહીં. આ વાત વૈજ્ઞાનિક રીતે “સાયન્સ ઑફ જિનેટિક્સ”માં સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે અને એટલે જ સાડા છ અબજથી વસતિ ધરાવતી આ પૃથ્વી ઉપર તમારા “જેવો” બીજો એક પણ મનુષ્ય નથી. આ અંગે તમારે વધુ જાણવું હોય તો અકરામ શિન્ફેલ્ડનું પુસ્તક “યુ એન્ડ હેરિડિટરી” વાંચી જજો.

જે વ્યક્તિ પોતાની જાતને, પોતાની સ્વાભાવિકતાને શોધી કાઢી, પોતાનામાં મશગૂલ થઈ જીવે છે તે જ આ જગતમાંથી કંઈક મેળવે છે અને મૃત્યુ પછી એક અમીટ છાપ મૂકી જાય છે, પણ મોટા ભાગના લોકો આ વાત સમજતા હોતા નથી. તેમના સમકાલીનોની નકલ કરીને જીવવામાં જીવનને વેડફી દે છે અને પછી નિષ્ફળતા મળતા દુ:ખી થાય છે.

મારા જીવનમાં આવી ઘટના બે વાર બની હતી. મારી કારકિર્દિના શરૂઆતનાં વર્ષોમાં મને “એકટર” થવાની અદમ્ય ઇચ્છા જાગી હતી. હું તે સમયના જાણીતા “એક્ટરો”ની નકલ કરતો. ફક્ત એક જ એક્ટરની નહીં પરંતુ આવા દરેક એક્ટરના સારા સારા એક્ટિંગના ગુણો હોય તે વીણીને હું નકલ કરતો. પરંતુ હું નિષ્ફળ ગયો. લોકો નકલ નહીં કશુંક નવું માગતા હોય છે તેની મને મોડેથી ખબર પડી હતી.

આવી જ વાત મેં જ્યારે પુસ્તકો લખવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે બની હતી. મેં તે સમયે વિચાર્યું હતું કે ઘણા બધા ઉત્તમ લેખકોના વિચારો ઉછીના લઈને હું એક સુંદર પુસ્તક લખીશ તો તે “હીટ” જશે. એક વર્ષ મેં આ “ગદ્ધાવૈતરું” કર્યું અને મને ભાન થયું કે આ ખોટો રસ્તો છે. બહુ વિચારને અંતે મેં મારી જાતને કહ્યું: “જો ભાઈ, તારે ડેલ કાર્નેગી જ બનવાનું છે - બધાં જ દોષો અને મર્યાદાઓ સાથે. તું કોઈ બીજાનાં જોડાં પહેરી ચાલી ન શકે.” મેં કમર કસીને મારી રીતે, મારી સર્વ મર્યાદાઓ સાથે, આગવી રીતે પુસ્તક લખવાનું શરૂ કર્યું અને હું સફળ થયો. મને સર વૉલ્ટર રેલેનું વાક્ય યાદ આવી ગયું: “હું શેક્સપિયરના જેવું પુસ્તક ન લખી શકું તેમ બને પણ હું મારું આગવું પુસ્તક અચૂક લખી શકું.”

માટે મિત્રો સ્વમય બની જાઓ. જાતને ઓળખો, જાતને ચાહો અને જાતમાં ડૂબી જાવ. જગતને તમારું આગવું કંઈક પ્રદાન કરો. સંગીતકાર ઇરવીંગ બર્લિન અને ગર્શવીન જ્યારે મળ્યા ત્યારે બર્લિન ખૂબ જ જાણીતા સંગીતકાર હતા જ્યારે ગર્શવીન સંઘર્ષ કરી રહ્યા હતા. ગર્શવીનને બર્લિને ત્રણ ગણા પગારથી રાખી લેવાની ઑફર કરી હતી પરંતુ તરત કહ્યું હતું: “નોકરી ન સ્વીકારતો. કારણ કે જો તું આ નોકરી સ્વીકારીશ તો બીજી કક્ષાના બર્લિન તરીકે ખ્યાતિ પામીશ. પરંતુ જો તું તારી રીતે, તારામાં રમમાણ થઈને આગવું સંગીત રચીશ તો એક દિવસ ઉચ્ચ કક્ષાનો ગર્શવીન બનીશ અને ખરેખર સમય જતાં ગર્શવીન તેના જમાનાનો યાદગાર સંગીતકાર બન્યો હતો.

આ જ વાત જાણીતા કલાકારો - ચાર્લી ચેપ્લીન, બૉબ હોપ, વીલ રોજર્સ, મેરી માર્ગારેટ, મેકબ્રાઈટ અને જીન ઓટેના જીવનમાં બની ગઈ હતી. જ્યાં સુધી તેઓએ તેમના જમાનાના કોઈ ખ્યાતનામ કલાકારોની નકલ માત્ર કરી હતી ત્યાં સુધી તેઓ પ્રખ્યાત થઈ શક્યા ન હતા અને જેવી તે સૌએ પોતાની આગવી અદા રજૂ કરી કે તેઓ ખ્યાતિના શિખરે પહોંચી ગયા હતા.

મિત્રો, આ જગત માટે તમે તદ્દન નવી જ વ્યક્તિ છો અને તે આનંદની વાત તો છે પણ તમે તેનો આનંદ માણો. કુદરતે તમને જે બક્ષીશ આપી હોય તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કરો અને છેવટે જોઈએ તો બધી જ કલા આત્મકથાનક સ્વરૂપ જ હોય છે. તમે તમારી આગવી રીતે જ ગાઈ શકો છો અને તમારી રીતે જ ચિત્ર બનાવી શકો છો. તમારા અનુભવો, તમારું વાતાવરણ અને તમને મળેલ વારસો, આ ત્રણ બાબતો તમને ઘાટ આપે છે. આ ઘાટ સારો છે કે ખરાબ તેનો વિચાર કર્યા વગર તમારા બાગમાં તમારે જ ફૂલ ઉગાડવાના છે. જીવનના રંગમંચ ઉપર તમારી પાસે સારી કે ખરાબ જે વાંસળી હોય તેના સૂરો તમારે જાતે જ રેલાવવાના છે.

ઇર્મસને "સેલ્ફ-રિલાયન્સ" નામના તેના લેખમાં સાચું જ કહ્યું છે કે, "અનુભવે દરેક વ્યક્તિ એક વાત શીખી જાય છે કે ઈર્ષા એ અજ્ઞાનતા છે અને નકલ એ આત્મહત્યા સમાન છે. તેને ખબર પડતી જાય છે કે પોતાના ભાગ્યમાં આવેલ સારી કે ખરાબ વસ્તુઓનો સ્વીકાર કરી લેવો જોઈએ. બીજું આપણી શક્તિનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે આપણા સિવાય કોઈ જાણતું નથી અને આ માટે પ્રયત્નો કરતાં જ રહેવું જોઈએ."

ઇર્મસનની વાતને કવિ ડગ્લાસ મૌલાસે સુંદર રીતે રજૂ કરી છે:

"જો તમે પર્વતની ટોચનું દેવદાર વૃક્ષ બની ન શકો તો ખીણનું નાનકડું

વૃક્ષ બનજો અથવા ઝરણાની પાસેનું સુંદર નાનું વૃક્ષ બનજો."

કદાચ વૃક્ષ ન બની શક્યા તો કાંઈ નહીં, ઝાડી બની જજો અને ઝાડી પણ

ન બની શક્યા તો સાદું ઘાસ બનજો, જે માર્ગને સુંદર બનાવે છે.

જો તમે કસ્તૂરીમૃગ ન બની શક્યા તો એક માછલી બનજો -

તળાવની સુંદર માછલી.

આપણે બધા જહાજના કપ્તાન તો નથી બની શકતા, પરંતુ હલેસાં

મારનાર નાવિક તો બની શકીએ છીએ. આપણા સૌ માટે કંઈ ને કંઈ કામ

તો હોય છે જ પછી તે નાનું હોય કે મોટું.

જો આપણે રાજમાર્ગ ન બની શકીએ તો પગદંડી બની જઈશું. જો સૂરજ

ન બની શક્યા તો કાંઈ નહીં, તારા તો બની શકીશું અને આકાર એ જ

કાંઈ મનુષ્યની સફળતાનું કે અસફળતાનું કારણ બની શક્તો નથી.

આપણે સૌએ આપણી સ્વાભાવિકતા મુજબ શ્રેષ્ઠ બનવું જોઈએ.

ચિંતા મુક્ત થવા માટે જે માનસિક અભિગમ કેળવવો જોઈએ તેનો નિયમ નંબર પાંચ નીચે મુજબ છે:

બીજાઓની નકલ કરતાં નહીં

સ્વને ઓળખી કાઢજો અને સ્વમય બની રહેજો.

૧૭

જો તમારી પાસે લીંબુ હોય તો લીંબુનું શરબત બનાવો

આ પુસ્તક લખતી વખતે એક દિવસ હું શિકાગો યુનિવર્સિટીના ચાન્સેલર રૉબર્ટ મેનાર્ડ હચીન્સને મળવા ગયો હતો. તેઓ ચિંતાને કેવી રીતે દૂર રાખે છે તે વાત મેં તેમને પૂછી તો તેમણે કહ્યું કે, “હું તો મારા મિત્ર જે આજે હયાત નથી તેમની સલાહ મુજબ વર્તું છું.” તેઓ હંમેશા કહેતા કે, “જો તમારી પાસે લીંબુ છે તો લીંબુનું શરબત બનાવો.”

શાણો માણસ આમ જ કરે પરંતુ મૂર્ખાઓ આથી તદ્દન વિરુદ્ધ જ વર્તન કરશે. જો તેઓને ખબર પડે કે જીવનમાં તેમને લીંબુ મળ્યું છે તો તેઓ કકળાટ કરી મૂકશે કે “જોયું? મારું નસીબ કેવું છે કે મને ખટાશ જ મળી. મને મીઠાશ ન મળી.” અને પછી તે આખી દુનિયાનો વાંક કાઢશે અને બિચારો બાપડો થઈ જીવશે. જ્યારે શાણા માણસ પાસે જો લીંબુ આવશે તો તે તેના ઉપયોગ વિશે વિચારશે. તેમાંથી કંઈ સારી વસ્તુ બનાવી શકાય તે જોશે અને લીંબુમાંથી મસ્ત મજાનું લીંબુનું શરબત બનાવશે.

આખું જીવન લોકોનો અભ્યાસ કર્યા પછી અને લોકોમાં રહેલી છૂપી શક્તિઓની માહિતી મેળવ્યા પછી જાણીતા વૈજ્ઞાનિક આલ્ફ્રેડ એડલરે જાહેર કર્યું હતું કે, “મનુષ્યની આશ્ચર્યચક્તિ થઈ જવાય તેવી જો કોઈ ખાસિયત હોય તો તે એ છે કે તે માઇનસ પ્લસમાં બદલી શકે છે. તેનામાં એવી શક્તિ પડેલી હોય છે કે ખોટને નફામાં ફેરવી દઈ શકે છે.”

હું એક મહિલાને જાણું છું જેણે ઉપર મુજબ માઇનસને પ્લસમાં ફેરવી દીધું હતું. તેનું નામ છે થેલ્મા થોમ્પ્સન. તેની કહાણીને તેના જ શબ્દોમાં સાંભળીએ.

“યુદ્ધ દરમિયાન મારા પતિને કેલિફોર્નિયાના મોજીવે રણમાં આર્મી ટ્રેનિંગ કેમ્પમાં મૂકવામાં આવ્યા હતા. હું તેમની નજીક રહી શકું એટલા માટે તેમની સાથે રહેવા ત્યાં ગઈ હતી. પરંતુ ત્યાં ગયા પછી મને ભાન થયું કે આ જગ્યા તો નરક કરતાં પણ ખરાબ છે. મારે એક નાનકડા ખોબા જેવા ઘરમાં રહેવાનું હતું. ગરમી તો કહે મારું કામ. ક્યાંય કોઈ માણસ ન મળે જેની સાથે વાતો કરાય. સતત જોરદાર પવન અને હું જે કાંઈ જમુ કે શ્વાસ લઉં ત્યાં બસ રેતી જ રેતી.

હું નિરાશ થઈને ભાંગી પડી. મેં મારાં માબાપને પત્ર લખ્યો કે હું અહીંથી પાછી ઘરે આવી જાઉં છું. અહીં એક મિનિટ રહેવાય તેવું નથી. આના કરતાં તો જેલ સારી. મારા પિતાએ તરત જવાબ આપ્યો જેમાં

તેમણે ફક્ત બે લીટીઓ લખી હતી. પરંતુ એ બે લીટીઓએ મારા જીવનને જડમૂળથી બદલી નાખ્યું. તે લીટીઓ હતી:

"બે માણસોએ જેલના સળિયા બહાર જોયું,

એકે કાદવ જોયો, બીજાએ તારાઓ જોયાં."

મેં આ બે લીટીઓ ક્યાંય સુધી વાંચ્યા કરી અને મને મારી જાત પ્રત્યે શરમ ઊપજી. મેં તરત જ મનોમન નક્કી કર્યું કે મારી હાલની પરિસ્થિતિમાંથી જે કાંઈ સારું હશે તે હું શોધી કાઢીશ. હું તારાઓને જોવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

મેં તરત જ સ્થાનિક લોકોને મિત્રો બનાવી દીધા. તેઓના ભરતકામ અને માટીકામમાં મેં રસ લેવા માંડચો અને તેઓ સાથે મેં એવો ઘરોબો કેળવ્યો કે તેઓએ તેમની ઉત્તમ ચીજવસ્તુઓ મને ભેટ આપી. આ એ ચીજવસ્તુઓ હતી જે તેઓ સહેલાણીઓને વેચવાની ના કહી દેતા હતા. મેં રણમાં ઊગતા વિવિધ થોરના છોડોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. મેં રણના સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તને માણ્યો.

આ આશ્ચર્યજનક બદલાવ મારામાં કેવી રીતે આવ્યો? રણ તો એનું એ હતું. તે તો બદલાયું ન હતું. હા, મારામાં બદલાવ આવ્યો હતો. મારા મનનો અભિગમ મેં બદલી નાખ્યો હતો. એક ન ગમતાં વાતાવરણને મેં એક રોમાંચક સાહસમાં ફેરવી નાખ્યું હતું. અરે, મારા અનુભવોનું મેં એક પુસ્તક પણ લખી દીધું હતું. મેં જાતે જ ઊભીં કરેલી જેલની બહાર જોઈને તારાઓને ખોળી કાઢચા હતા."

જે સત્યની જાણ થેલ્માને થઈ તે સત્ય ગ્રીક લોકો વર્ષો પહેલાથી જાણતાં હતાં. તેઓ કહેતાં કે: "શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ અત્યંત મુશ્કેલી પછી જ મળે છે."

૨૦મી સદીમાં આ વાતને હેરી ઇમર્સન ફોસ્ડીકે આ રીતે કહી હતી:

"સુખ કાંઈ આનંદમાં સમાયેલું નથી હોતું, તે તો સફળતાની ઊપજ છે."

હા, સફળતા - જે કશીક ઉપલબ્ધિ બાદ મળે છે, જે લીંબુની ખટાશને શરબતની મીઠાશમાં ફેરવી દેવાથી મળે છે.

ફ્લોરિડાના એક ખેડૂતને હું જાણું છું જેણે ઝેરને અમૃતમાં ફેરવી દીધું હતું. તેણે જ્યારે આ સ્થળે ખેતી માટે જમીન ખરીદી ત્યારે તેણે ઘણાં સ્વપ્નો સેવ્યાં હતાં. પરંતુ જ્યારે તેણે જમીન જોઈ ત્યારે તે ભારે નિરાશ થઈ ગયો. આખી જમીનમાં ઘસાઈ ગયેલા ઑકના ઝાડો અને સર્પ જ સર્પ હતા. તેણે પરિસ્થિતિનો થોડા દિવસ અભ્યાસ કરી - આ સર્પોને પકડીને તેના માંસને ટીનપેક કરી વેચવા માંડ્યા. થોડાં વર્ષો પહેલાં હું જ્યારે તેના

આ સર્પ-ફાર્મ ઉપર ગયો તો મારા આશ્ચર્વ વચ્ચે મેં જોયું કે વર્ષો દહાડે ૨૦૦૦૦ (વીસ હજાર) સહેલાણીઓ આ ફાર્મને અને સર્પને જોવા આવે છે. આ ખેડૂતે સર્પના ઝેરની પણ નિકાસ કરવા માંડી હતી. જે વિશ્વની જુદી જુદી લેબોરેટરીઓ ઝેરના મારણની દવા બનાવવામાં વાપરતી હતી. સર્પની સુંદર ચામડીમાંથી મહિલાઓના સેન્ડલ બનતાં હતાં. સર્પનું માંસ પુષ્કળ પ્રમાણમાં તે વેચતો હતો. ત્યાંની પોસ્ટઑફિસે આ ખેડૂતની સિદ્ધિના માનમાં ખાસ પોસ્ટેજ સિક્કો પણ બનાવ્યો હતો.

આમ આ ખેડૂતે "ઝેરી" લીંબુને "મીઠા" શરબતમાં ફેરવી દીધું હતું.

હું તો સમગ્ર અમેરિકામાં ફર્યો છું અને હું ડઝનબંધી સ્ત્રી-પુરુષોને મળ્યો છું. જેઓએ તેમની આવડત અને હોશિયારીથી 'માઈનસ'ને 'પ્લસ'માં ફેરવી દીધી છે.

મર્હુમ વિલિયમ બોલીથોએ વર્ષો પહેલાં જે કહ્યું હતું તે યાદ રાખવા જેવું છે: "જીવનમાં સૌથી અગત્યની વાત તમારા નફાને વધારતા જવું તે નથી. કોઈ મૂરખો પણ તે કરી શકે. પરંતુ ખરેખર અગત્યની વાત એ છે કે તમે તમારા નુકસાનને કઈ રીતે લાભમાં ફેરવી દો છો તે માટે ચાતુર્યની જરૂરત પડે છે અને તેના પરથી જ શાણા માણસ અને મૂર્ખ માણસ વચ્ચેના તફાવતની ખબર પડે છે."

હું એક એવી વ્યક્તિને મળ્યો છું જેણે બંને પગ ગુમાવી દીધા છતાં જીવનના આનંદને સહેજ પણ ઓછો કર્યો નથી. ૨૪ વર્ષની ભરયુવાનીમાં એક મોટર અકસ્માતમાં તેણે બંને પગ ગુમાવી દીધા હતા અને છતાં તે ખૂબ જ આનંદથી વ્હીલચેરમાં ફરતો રહેતો હતો. મને તે એક બહુમાળી બિલ્ડિંગની લિફ્ટમાં મળ્યો હતો. લિફ્ટના એક ખૂણામાં વ્હીલચેરમાં આરામથી મંદ મંદ હાસ્ય સાથે બેઠો હતો. જે માળે તેને ઊતરવાનું હતું ત્યાં લિફ્ટ ઊભી રહી એટલે તેણે ખૂબ વિનયપૂર્વક મને કહ્યું કે, "સર, જરા આઘા ખસશો જેથી હું મારી વ્હીલચેર સાચવીને બહાર લઈ જઈ શકું." આટલું બોલતી વખતે તેના મોં ઉપર હાસ્ય અને મીઠાશ બંને હતાં. લિફ્ટમાંથી બહાર નીકળતી વખતે તે ફરી બોલ્યો: "આપને તકલીફ પડી હોય તો માફ કરશો."

હું ઑફિસમાં મારા મિત્રને મળવા આવ્યો હતો. ત્યાં ગયા પછી મને આ આનંદી, હસમુખા, વિકલાંગના જ વિચારો આવ્યા કર્યા હતા. એટલે હું તેને મળવા તેની ઑફિસે ગયો અને તેની પાસેથી તેની આ કમનસીબી છતાંય આનંદમાં રહેવાની તરકીબ જાણી, જે તેના જ શબ્દોમાં હું તમારી સાથે વહેંચવા માગું છું. તેણે કહ્યું: "અકસ્માત પછીનો થોડો સમય મારા માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ સાબિત થયો હતો. હું ચીડિયો થઈ ગયો હતો અને વાત વાતમાં ગુસ્સે થઈ જતો હતો. જો કે બીજા લોકો તો મારી સાથે ખૂબ સૌજન્યપૂર્ણ વ્યવહાર રાખતા હતા. છેવટે મને ભાન થયું કે લોકો જ્યારે

મારી સાથે આટલો સુંદર વ્યવહાર રાખે છે તો મારે પણ તેઓ સાથે હૃદયપૂર્વક વર્તવું જોઈએ. આટલાં વર્ષો પછી મને થયું કે આ અકસ્માત થયો તે ખૂબ સારી વાત બની હતી. હું જુદી જ દુનિયામાં વિહરવા માંડ્યો. મેં પુસ્તકો વાંચવા શરૂ કર્યાં. સારું સાહિત્ય મારો શોખ બની ગયું. તેણે મારી ક્ષિતિજોને ઓર વધારી દીધી. ૧૪ વર્ષના ગાળામાં મે ૧૪૦૦ જેટલાં પુસ્તકો વાંચ્યાં હતાં. મેં ઉત્તમ સંગીતને માણવા માંડ્યું. જીવનમાં પહેલી વાર મેં જગતને નવી જ દૃષ્ટિથી જોવાનું શરૂ કર્યું અને જગતના જે સારાં મૂલ્યો હતાં તે મેં આત્મસાત કર્યા."

ખેર, આ બે પગ ગુમાવેલ વ્યક્તિએ વાંચતા વાંચતા રાજકારણમાં રસ લીધો. તેણે જાહેર જનતાના પ્રશ્નોનો અભ્યાસ કર્યો અને વ્હીલચેરમાં બેસીને ભાષણો આપ્યાં. તેણે લોકોને જાણ્યા અને લોકોએ તેને જાણ્યો અને વ્હીલચેરમાં બેસીને તે જ્યોર્જિયા રાજયનો "સેક્રેટરી ઑફ સ્ટેટ" બન્યો. આમ તેણે પોતાની જબરદસ્ત શારીરિક ખોડને ઉપલબ્ધિમાં ફેરવી નાખી હતી.

ન્યૂ યોર્ક શહેરમાં જ્યારે હું વયસ્ક લોકો માટેના શૈક્ષણિક વર્ગો ચલાવતો હતો. ત્યારે ઘણા વડીલોને એક વાતનું હંમેશા દુઃખ રહ્યા કરતું હતું કે તેઓ કૉલેજનું શિક્ષણ મેળવી શક્યા ન હતા. તેમને હંમેશા એવું લાગતું કે આ એક મોટી 'ખામી' કહેવાય. મને ખબર છે કે આ સાચી વાત નથી કારણ કે હું એવા હજારો સફળ લોકોને જાણું છું. જેઓએ હાઈસ્કૂલથી આગળ શિક્ષણ લીધું હોતું નથી. આથી મારા આ વડીલ વિદ્યાર્થીઓને હું એક એવા માણસની વાત કહેતો જેણે પ્રાથમિક શાળા સુધીનો પણ અભ્યાસ પૂરો કર્યો ન હતો છતાંય તે સફળ થયો હતો.

આ માણસ અત્યંત ગરીબાઈમાં ઊછર્યો હતો. તેના પિતાના અવસાન સમયે તેની પાસે તેમની શબપેટી માટેના પણ નાણાં ન હતા. પિતાના અવસાન પછી તેની માતા છત્રી બનાવવાની ફૅક્ટરીમાં ૧૦ કલાકની નોકરી કરતી અને એટલું પૂરતું ન હોય તેમ બીજું પરચૂરણ કામ ઘરે કરવા લેતી આવતી અને રાતના અગિયાર વાગ્યા સુધી કામ કરતી.

યુવાનવયે આ માણસ દેવળ દ્વારા ચલાવવામાં આવતી ક્લબમાં નાટકમાં અવેતન કલાકાર તરીકે કામ કરવા લાગ્યો. અહીં તેને ખૂબ ફાવટ આવી ગઈ એટલે તેણે જાહેરમાં પ્રવચનો આપવાનું શરૂ કર્યું અને તેમાંથી તે રાજકારણ સુધી પહોંચી ગયો. ૩૦ વર્ષની ઉંમરે તે ન્યૂ યોર્ક રાજ્યની ધારાસભામાં ચૂંટાઈ આવ્યો, પરંતુ ધારાસભાની આંટીઘૂંટીથી તે અજાણ હતો. તે પછી તેણે ધારાસભામાં રજૂ કરવામાં આવતા ઠરાવોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. પરંતુ તેના માટે આ કપરું કામ હતું. એક તબક્કે તો તે સાવ નિરાશ થઈ ગયો અને તેની માતા પાસે જઈ ખુલ્લાદિલે પોતે આ કપરું કામ નહીં કરી શકે તેમ કહેવાને તૈયાર થઈ ગયો હતો. પરંતુ નિરાશાની એક

પળે તેણે મનને મક્કમ કર્યું અને જીવનની આ ખટાશને મીઠાશમાં ફેરવી દેવાનું નક્કી કર્યું.

તેણે ધારાસભાના કાયદાઓનો રોજના સોળ-સોળ કલાકના હિસાબે અભ્યાસ કરવા માંડ્યો અને તેમ કરતાં તે સ્થાનિક રાજકારણીના બદલે રાષ્ટ્રીય વ્યક્તિ બની ગયો અને તેણે એટલી પ્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી કે "ન્યૂ યોર્ક ટાઈમ્સે" તેને "ન્યૂ યોર્કનો સૌથી લોકપ્રિય નાગરિક" જાહેર કર્યો હતો.

આ માણસનું નામ અલ સ્મિથ. પોતાની જાતે જ રાજકારણનું શિક્ષણ મેળવનાર અલ સ્મિથ ન્યૂ યોર્કના ગર્વનર તરીકે સતત ચાર મુદત માટે ચૂંટાઈ આવ્યો હતો જે એક અનન્ય રેકોર્ડ છે. પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષણથી આગળ ન ભણી શકેલા અલ સ્મિથને છ મોટી યુનિવર્સિટીઓએ માનદ્ ડિગ્રી એનાયત કરી હતી.

અલ સ્મિથે ખુદ મને કહ્યું હતું કે, "આ બધું જ હું પ્રાપ્ત ન કરી શકયો હોત જો મેં ૧૬-૧૬ કલાકની કાળી મહેનત ન કરી હોત." એ મહેનત વડે તેણે તેના માઈનસને પ્લસમાં ફેરવી નાખ્યો હતો.

ઉત્તમ મનુષ્યો સંજોગોને સહન કરી લે છે તેટલું જ નથી પણ તેઓ તેને ચાહે પણ છે, તેને પ્રેમપૂર્વક આવકારે છે, તેમ નિત્શેએ કહ્યું છે.

જે જે મનુષ્યોએ જીવનમાં ઉપલબ્ધિઓ મેળવી હતી તેમના જીવન જેમ જેમ હું તપાસતો ગયો તેમ તેમ મને જાણવા મળ્યું હતું કે તેઓમાંના મોટા ભાગના લોકો સફળ એટલે થયા હતા કે તેઓએ તેમની નબળાઈઓને ભરપૂર પ્રયત્નોમાં ફેરવી દઈને લાભ મેળવ્યા હતા. વિલિયમ જેમ્સે સાચું કહ્યું છે કે આપણી નબળાઈઓ જ ક્યારેક આપણને અજાણતાં જ મદદરૂપ થઈ જાય છે.

હા, આ વાત ખૂબ જ સાચી છે - મિલ્ટન અંધ હતા માટે જ સુંદર કવિતાઓ લખી શક્યા હતા. બિથોવાન બહેરા હતા માટે સુંદર સંગીત રચી શક્યા હતા. હેલન કેલરની અસામાન્ય સિદ્ધિઓ, તેઓ અંધ અને બહેરા હતા માટે જ ખીલી ઊઠી હતી. ચાર્લ્સ ડાર્વીન વિકલાંગ હતા અને તેથી તેઓ કબૂલ કરતા કે, "મારી વિકલાંગતાએ જ મને ખૂબ કામ કરવાની પ્રેરણા આપી હતી."

જે દિવસે ઈંગ્લૅન્ડમાં ડાર્વીનનો જન્મ થયો હતો તે જ દિવસે અમેરિકામાં અબ્રાહમ લિંકનનો જન્મ થયો હતો. તેઓ ગરીબ કુટુંબમાં જન્મીને, અભાવના વાતાવરણ વચ્ચે મોટા થયા હતા. તેઓ કોઈ ધનાઢ્ય કુટુંબમાં જન્મ્યા હોત તો તેમના હૃદયના ઊંડાણમાંથી જે શબ્દો બહાર આવ્યા હતા તે કદાચ ન આવ્યા હોત. પ્રમુખપદની બીજી મુદત વખતના તેમના સંભાષણમાં તેઓ બોલ્યા હતા, "એક પણ વ્યક્તિ માટે મારા હૃદયમાં દ્રેષ નથી. મારા હૃદયમાં બધા લોકો માટે સમભાવ છે."

હવે ધારી લો કે આપણને એવું લાગી રહ્યું છે કે આપણે આપણા લીંબુને લીંબુના શરબતમાં ફેરવી નહીં શકીએ - તો પણ બે કારણો એવાં છે કે આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ બંને કારણો એવાં છે જેમાં કશું ખોવાનું નથી, બસ મેળવવાનું જ છે.

કારણ નંબર એક - કદાચ આપણે સફળ થઈએ.

કારણ નંબર બે - જો આપણે સફળ ન થઈએ તો જે પ્રયત્ન આપણે કર્યા હશે - આપણા માઈનસને પ્લસમાં ફેરવવાના, તે આપણને આગળ વધવા તરફ લઈ જશે - પાછળ હઠવા નહીં દે. તે આપણા નકારાત્મક વિચારોને હકારાત્મક વિચારોમાં બદલી નાખશે. તે આપણામાં એક નવો ઉત્સાહ જગાવશે.

એક વખત જાણીતા વાયોલિનવાદક ઓલે બુલ પેરિસમાં પ્રોગ્રામ આપી રહ્યા હતા અને તેમના વાયોલિનનો 'એક' તાર તૂટી ગયો. પરંતુ ઓલે ખુલે ત્રણ તારોથી સૂરાવલી પૂરી કરી. ઈર્મસન કહે છે કે, જીવનનું પણ આવું જ છે - ભલે એક તાર તૂટી જાય પણ જીવનને ત્રણ તારથી સંપૂર્ણ કરજો. હું તો ત્યાં સુધી કહીશ કે આ રીત તો એક મહાન વિજય છે.

મારું ચાલે તો હું દેશની બધી જ શાળાઓમાં વિલિયમ બોલીથોના આ શબ્દો કાંસાની થાળીમાં કોતરાવી લટકાવવાનો હુકમ કરું.

"જીવનમાં સૌથી અગત્યની વાત તમારા નફાને વધારતા જવું તે નથી. કોઈ મૂરખો પણ તે કરી શકે. પરંતુ ખરેખર અગત્યની વાત એ છે કે તમે તમારા નુકસાનને લાભમાં કેવી રીતે ફેરવી દો છો. તે માટે ચાતુર્યની જરૂર પડે છે અને તેના પરથી જ શાણા માણસ અને મૂર્ખ માણસ વચ્ચેના તફાવતની ખબર પડે છે."

સુખ અને શાંતિ માટે માનસિક અભિગમ તૈયાર કરવા માટે નિયમ નંબર છ આ પ્રમાણે છે:

ભાગ્ય જ્યારે તમારા હાથમાં લીંબુ આપે,

ત્યારે તેમાંથી લીંબુનું શરબત બનાવવાનો પ્રયાસ કરજો.

૧૮

ચૌદ દિવસોમાં જ હતાશાને દૂર કરવાની તરકીબ

મેં આ પુસ્તક લખવાનું શરૂ કર્યું તે પહેલાં મેં ૨૦૦ ડૉલર ઈનામ મળે તેવી સ્પર્ધાની જાહેરાત કરી હતી. આ ઈનામ એ વ્યક્તિને આપવાનું હતું જે "મેં ચિંતા ઉપર વિજય કેવી રીતે મેળવ્યો?"ના શિર્ષક હેઠળ સાચી તેમ જ ખૂબ જ ઉપયોગી અને સામેની વ્યક્તિમાં ઉત્સાહ જગાડે તેવી વાત લખી મોકલે.

આ માટે ત્રણ નિર્ણાયકોની મેં નિમણૂક કરી હતી જેમના નામ હતા - એડી રિકેનબેકર (ઈસ્ટર્ન ઍરલાઈન્સના પ્રમુખ), ડૉ. સ્ટીવર્ટ ડબલ્યુ મેકકલીલેન્ડ (લિંકન મેમોરિયલ યુનિ.ના પ્રમુખ) અને એચ. વી. કાલ્ટેનબોર્ન (રેડિયો પરના સમાચાર વિશ્લેષક).

ખૂબીની વાત એ બની કે અમને બે વાર્તાઓ એટલી બધી સુંદર મળી કે નિર્ણાયકો નક્કી ન કરી શક્યા કે કોને શ્રેષ્ઠ કહેવી! એટલે બંને વાર્તાને ઈનામ વહેંચી આપવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું. પહેલા ઈનામ માટે ચૂંટવામાં આવેલી બે વાર્તામાંથી આ છે સી. આર. બર્ટનની વાર્તા (જે વીઝઝર મોટર સેલ્સ કંપનીમાં કામ કરે છે) જેને તેમના શબ્દોમાં સાંભળો-

"હું નવ વર્ષનો હતો ત્યારે મેં મારી માતાને ગુમાવી દીધી હતી અને જ્યારે હું બાર વર્ષનો થયો ત્યારે મારા પિતા અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા. મને બરાબર યાદ છે કે આજથી ૧૯ વર્ષ પહેલાં મારી માતા અમને છોડીને જતી રહી હતી અને તે પછી મેં ક્યારેય તેને જોઈ નથી. મારે બે નાની બહેનો હતી પણ તે બેઉને મારી માતા સાથે લઈને જતી રહી હતી. મારી માતા અમને છોડીને જતી રહી પછી ત્રણ વર્ષ બાદ મારા પિતા કરુણ રીતે મોટર અકસ્માતમાં માર્યા ગયા હતા. અમે સૌ બાળકો અનાથ થઈ ગયાં હતાં. નાનકડું ગામ, સંજોગો વિકટ, અમારો ઉછેર કરવા કોઈ તૈયાર ન હતું. એ સમયે ત્રણ બાળકોને મારા પિતાની બે બહેનો લઈ ગઈ અને પાછળ હું અને મારો ભાઈ રહ્યા. અમને કોઈ અનાથ કહે અને અનાથની જેમ રાખે, તેની અણગમો તો હતો પણ તેવી સ્થિતિ ગમતી પણ ન હતી. અંતે મને લોફટીન દંપતિ તેમના ઘરે લઈ ગયું. લોફટીન દંપતિ નગરથી ૧૧ માઈલ દૂર પોતાના ફાર્મમાં રહેતા હતા. મિ. લોફટીનની ઉંમર ૭૦ વર્ષની હતી અને કાયમ બીમાર રહેતા હતા અને દિવસનો ઘણો સમય તેઓ પથારીમાં પડ્યા રહેતા હતા. પહેલે જ દિવસે મિ. લોફટીને મને બોલાવીને કહ્યું કે, "જો ભાઈ, તું ઈચ્છે ત્યાં સુધી અમારી સાથે રહી શકે છે પણ મારી ત્રણ શરત છે કે તું જુઠ્ઠું નહીં બોલે, ચોરી નહીં કરે અને હું જેમ સૂચના આપીશ તેમ તું કામ કરીશ." આ ત્રણ હુકમ મારા માટે બાઈબલ બની ગયા. હું ચુસ્તપણે આ ત્રણે હુકમ પ્રમાણે રહેવા લાગ્યો.

મેં સ્કૂલે જવાનું શરૂ કર્યું, પરંતુ પહેલા જ અઠવાડિયે હું સાવ રડમસ બાળક જેવો થઈ ગયો. સ્કૂલમાં બીજા બાળકો મને ખૂબ ચીડવતા. મારા મોટા નાકની મશ્કરી કરી મને બોબડો કહેતા. એથી પણ આગળ વધીને તેઓ મને “અનાથ ઉલ્લુ” કહેતા ત્યારે મને તેઓ સાથે ઝઘડો કરવાનું મન થતું. હું મિ. લોફ્ટીનને આ વાત કરતો ત્યારે તે કહેતા, “હંમેશા યાદ રાખજે કે જે વ્યક્તિ ઝઘડાનું સ્થળ છોડીને ચાલ્યો જાય છે તે ઝઘડો વહોરી લઈ લડનાર કરતા ઘણો મોટો અને વિશાળ દિલ છે.” આથી હું મહેણાંટોણાં સાંભળી લેતો પણ ઝઘડો કરતો નહીં. પરંતુ એક દિવસ એક છોકરાએ મારા મોં ઉપર મરઘીની અઘાર ફેંકી અને મેં એ છોકરાને સારી પેઠે ટીપી નાખ્યો. આ બનાવ પછી મારે થોડા મિત્રો થયા જેઓને મારી હિંમત ગમી ગઈ. આ પછી એક બનાવે મારી આંખમાં આંસુ લાવી દીધા. મિ. લોફ્ટીને મને એક નવી ‘કૅપ’ અપાવી હતી. જે મને ખૂબ વહાલી હતી. એક દિવસ એક મોટી છોકરીએ એ ‘કૅપ’માં પાણી ભરી દીધું અને મારી ‘કૅપ’ સાવ ખલાસ થઈ ગઈ. એ છોકરીએ કહ્યું કે, “મેં પાણી એટલે ભર્યું હતું કે એ પાણીથી તારી જડ જેવી ખોપરી ભીની થાય અને તારું મગજ ઠેકાણે રહે.”

આમ તો હું ક્યારેય સ્કૂલમાં રડતો નહીં પરંતુ તે દિવસે ઘરે આવીને મેં મારા હૈયાને રડી રડીને ખાલી કરી નાખ્યું. આ સમયે મને મિસિસ લોફ્ટીને જે થોડી સલાહ આપી તેણે મારી બધી મુશ્કેલીઓ અને ચિંતાઓને દૂર કરી દીધી એટલું જ નહીં પણ મારા દુશ્મનોને મારા મિત્ર બનાવી દીધા. તેમણે કહ્યું: “જો દીકરા, તું આ છોકરાઓમાં દિલથી રસ લઈશ અને તેઓને મદદરૂપ થવાનો પ્રયત્ન કરીશ તો તેઓ તને ચીડવશે નહીં અને ‘અનાથ ઉલ્લુ’ કહેશે પણ નહીં.” મેં તેઓની સલાહ તરત શીરોમાન્ય કરી દીધી. મેં એ બધા છોકરાઓની ખાસ્સો અભ્યાસ કર્યો અને મારી ક્ષમતા બહાર જઈને મેં તે બધાને મદદરૂપ થવા માંડ્યું.

મેં આ બધા છોકરાઓને તેમના લેશનમાં મદદ કરવા માંડી. કેટલાક છોકરાઓના સંપૂર્ણ નિબંધો મેં લખી આપ્યા. એક છોકરાએ તો મને કાનમાં કહી દીધું કે, “ભાઈ, તું બધાને કહેતો નહીં કે તું મને મદદ કરે છે.” મારી મદદના બદલામાં આ છોકરો મિ. લોફ્ટીનના ફાર્મ ઉપર આવી તેમના કૂતરાઓને સાચવતો. મેં એક છોકરીને ગણિતના દાખલાઓમાં મદદ કરી તો બીજા એક છોકરાને લેખ લખવામાં મદદ કરી.

આ દરમિયાન અમારા પાડોશમાં બે વૃદ્ધ ખેડૂતો મૃત્યુ પામ્યા અને એક વૃદ્ધાને છોડીને તેની પતિ જતો રહ્યો. આમ ચાર કુટંબો વચ્ચે હું એકલો એક પુરુષ હતો. મેં બે વર્ષ સુધી બંને વિધવાઓને અને એક ત્યકતાને ખૂબ મદદ કરી. સ્કૂલેથી પાછો ફરી હું તેઓને લાકડાં કાપી આપતો, તેમની ગાયોને દોહી આપતો હતો અને તેમના મરઘાં, બતકાં અને ભૂંડને ચારો

નીરતો હતો. લોકો હવે મને આશીર્વાદ આપતા થઈ ગયા હતા. દરેક માણસ હવે મને તેમનો મિત્ર માનવા લાગ્યા હતા.

જ્યારે વર્ષો પછી નેવી (નૌકાદળ)માં મારી સેવાઓ આપીને હું મારા ગામે આવ્યો ત્યારે ૨૦૦થી પણ વધુ ખેડૂતો એ જ દિવસે મને મળવા આવ્યા હતા. કેટલાક તો ૮૦ માઈલ જેટલે દૂરથી આવ્યા હતા અને તે બધાની આંખમાં મારા માટેનો સ્નેહ અને સહાનુભૂતિ દેખાઈ આવતી હતી.

કારણ? કારણ સાવ સામાન્ય અને નાનકડું હતું - હું તે સૌને મદદરૂપ થયો હતો - કોઈ પણ બદલાની આશા વગર. આજે તેર વર્ષના વહાણા વાયા છે - પણ કોઈએ મને "અનાથ ઉલ્લુ" કહ્યો નથી.

સી. આર. બર્ટનને સલામ! તે જાણે છે કે મિત્રોને કેવી રીતે જીતી લેવા અને એથી આગળ વધીને કહીએ તો એ જાણે છે કે લોકોને મિત્ર કેવી રીતે બનાવવા. તે જાણે છે કે ચિંતા ઉપર વિજય મેળવી, કેવી રીતે સુંદર જીવનને માણવું.

એવી જ વાત ડૉ. ફ્રેન્ક લુપેની છે. છેલ્લાં ૨૩ વર્ષથી તેઓ પથારીવશ છે. સખત સંધિવા છતાંય તેમના જેવો નિ:સ્વાર્થ અને જીવનને ભરપૂર જીવી જાણનારો માણસ બીજો મળવો મુશ્કેલ છે તેમ "સીએટલ સ્ટાર"ના ખબરપત્રી સ્ટુઅર્ટ વીથહાઉસે મને કહ્યું હતું.

પથારીવશ વ્યક્તિ જીવનને ભરપૂર રીતે માણતો હોય તે માન્યામાં આવે છે? કારણ કે આટલાં બધાં વર્ષો જે પથારીવશ હોય તે વ્યક્તિનો સ્વભાવ ફરિયાદ અને ટીકાઓ કરવાનો બની જતો હોય છે. અથવા તો તેઓ એવું ઈચ્છતા થઈ જતા હોય છે કે લોકો તેમની દયા ખાય અને સતત તેમનું ધ્યાન રાખે.

પરંતુ ના, ડૉ. ફ્રેન્ક લુપેની વાત અલગ છે. તેમનો મુદ્રાલેખ છે - "હું સેવા આપીશ." પથારીમાં બેઠા બેઠા તેમણે તેમના જેવા બીજા વિકલાંગોનાં નામ-સરનામાં ભેગાં કર્યાં અને તે સૌને પત્રો લખી તેમનામાં ઉત્સાહ અને આનંદની લહેર દોડાવવા માંડી. આનાથી તેઓમાં પણ આનંદની લહેરખી દોડી જતી હતી અને ધીરે ધીરે આવા વિકલાંગોની "પત્રલેખન" કલબ બની ગઈ હતી જેમાં તેઓ એકબીજાને પત્રો લખી હળવાફૂલ થઈ જતાં હતાં. અંતે તેઓએ રાષ્ટ્રીય સંસ્થાની સ્થાપના કરી જેને નામ આપ્યું "ધ શટઈન સોસાયટી" (આપ-લે સમાજ).

પથારીવશ અવસ્થામાં તેઓ વર્ષે દહાડે સરેરાશ ચૌદ હજાર પત્રો લખી હજારો વિકલાંગોના જીવનમાં આનંદ રેડતા હતા અને તેઓને રેડિયો તથા પુસ્તકો ભેટમાં મોકલતાં હતાં.

ડૉ. લુપે અને બીજા હજારો લોકો વચ્ચે તફાવત કઈ વાતનો છે? ડૉ. લુપે પાસે એક એવો આંતરિક પ્રકાશ હતો જેને એક ધ્યેય હતું, એક કર્તવ્ય

હતું. એમને આવેલા વિચારનો એમને આનંદ એટલા માટે થતો હતો કે તેઓ તેમની જાતને બાજુ પર રાખી, બીજાના આનંદને વધુ મહત્ત્વ આપતા હતા. બીજાને આનંદ આપવાનું આ ઉમદા કાર્ય વળી એવું હતું કે જે તેમને પણ આનંદ આપતું હતું. નહીં તો બર્નાડ શૉએ કહ્યું છે તેમ આ જગતમાં ઘણા લોકો એવા છે જેઓ સ્વકેન્દ્રી છે અને સતત ફરિયાદ કરતાં રહેતા હોય છે કે દુનિયાના લોકો તેમનું ધ્યાન રાખતા નથી.

મહાન મનોચિકિત્સક આલ્ફ્રેડ ઍડલરનું એક નવાઈ પમાડે તેવું વિધાન મેં વાંચ્યું છે જે હું તમારી સાથે વહેંચવા માગું છું. તેઓ તેમના ઉદાસીમાં ગરકાવ થઈ ગયેલા દર્દીઓને કહેતા કે: “જો તમે મારા આ ઉપચારનો અમલ કરશો તો તમે ચૌદ જ દિવસમાં સાજા-નરવા થઈ જશો. એ ઉપચાર છે. રોજ એ વિચાર કરો કે તમે કોઈ એક વ્યક્તિને કેવી રીતે ખુશ કરશો.” આપણે સૌ પ્રથમ આ રોગ અને તેના દર્દીઓને સમજી લઈએ.

ઉદાસીમાં ગરકાવ રહેતા લોકોના રોગોને “મેલનકોલિયા” કહે છે. જેમાં દદીમાં સતત ચાલ્યો આવતો ગુસ્સો અને બીજાઓ તરફનો તિરસ્કાર મુખ્ય લક્ષણ હોય છે. પોતાના જ કોઈ અપરાધને લીધે એકલા પડી ગયેલા આ દર્દીની ઇચ્છા તો એવી હોય છે કે લોકો તેમનું ધ્યાન રાખે, તેમની દરકાર કરે અને તેમના વલણને ટેકો આપે. આવા દર્દીઓ આત્મહત્યા કરી દેવાની વૃત્તિ ધરાવતા હોય છે એટલે ડૉકટરનું પહેલું ધ્યેય એ હોવું જોઈએ કે તેઓને આત્મહત્યા કરવાના વિચારથી દૂર લઈ જવા.

ડૉ. ઍડલર કહે છે કે આવા દર્દીઓનો ઉપચાર કરતી વખતે મારો પહેલો નિયમ આ વાક્યથી શરૂ થાય છે: “જે વાત તમને ન ગમતી હોય તે ક્યારેય ન કરતા.” હું તેઓને પૂછતો કે તમારે ફિલ્મ જોવા જવું છે? તે કહે છે ‘ના’. તો હું કહેતો કે ન જતા. તે કહે કે ‘હા’ તો હું કહું કે ‘જરૂર જાવ.’ મારા આવા વલણથી મારા દદીમાં તે જાણે “ભગવાન” હોય તેવી લાગણી અનાયાસે ઊભી થાય છે - તેને એમ લાગે છે કે તે જે ઈચ્છે છે તે કરી શકે છે! આ લાગણી તેને આત્મહત્યાના વિચારથી દૂર હડસેલી દે છે.

આ પછી ડૉ. ઍડલર કહે છે કે મારો બીજો નિયમ તેઓની જીવનશૈલી ઉપર સીધો હુમલો કરવાનો છે. તેઓ આવા દર્દીઓને કહે છે કે: “જો તમે આ ઉપચારનો અમલ કરશો તો ચૌદ દિવસમાં સાજા-નરવા થઈ જશો. રોજ એ વિચાર કરો કે તમે કોઈ એક વ્યક્તિને કેવી રીતે ખુશ કરશો.” તેઓના આવા સૂચનનો જુદા જુદા દર્દીઓ, જુદા જુદા પ્રત્યાઘાત આપતા રહેતા હોય છે. જેમ કે કોઈ કહે કે, “તે એટલી ચિંતામાં છે કે આવો વિચાર તે વિચારી શકતો નથી” તો બીજો કહે, “હું શા માટે કોઈને ખુશ કરું? કોઈ મને કયાં ખુશ કરે છે?” ડૉ. એડલરના મત મુજબ હજી સુધી તેમને કોઈ દર્દી એવો મળ્યો નથી જે તેમના આ સૂચનનો સકારાત્મક પ્રતિભાવ આપે. આ માટેનું કારણ એ છે કે તેઓ સહકાર આપવા માગતા નથી હોતા. જો તેઓ સહકાર આપે અને પોતાના સાથી બાંધવોને

સમાનકક્ષાએ જુએ અને સહયોગ આપે તો તેઓ તરત ઉદાસીમાંથી બહાર આવી જાય. ધર્મ પણ આ જ વાત સમજાવે છે કે, "તારા પાડોશીને પ્રેમ કરજે."

ખેર, ડૉ. ઍડલરે આપણને સૂચન કર્યું કે રોજ એક સારું કાર્ય કરજો. "સારું કાર્ય" કોને કહેવું તેની જવાબ હઝરત મહમ્મદ પયગંબરસાહેબ પાસે છે - તેઓ કહે છે કે, "સારું કાર્ય તે કહેવાય જે બીજાના ચહેરા પર આનંદનું સ્મિત લાવી દે."

સવાલોનો સવાલ એ છે કે રોજ એક સારું કામ કરવાથી એ કામ કરનાર ઉપર કેવી રીતે આટલી આશ્ચર્યજનક અસર થતી હશે? જવાબ સ્પષ્ટ છે - જ્યારે આપણે અન્યને રાજી કરી ખુશ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા વિશે વિચારતા બંધ થઈ જઈએ છીએ - સતત આપણા જ વિચારો કર્યા કરવાથી ચિંતા, ડર અને ઉદાસીનો જન્મ થતો હોય છે. તે વાત યાદ રાખજો.

શ્રીમતી વિલિયમ ટી. મુનનો કિસ્સો પણ જાણવા જેવો છે, જેમણે ચૌદ દિવસો નહીં એક જ દિવસમાં પોતાની ઘોર ઉદાસી દૂર કરી દીધી હતી. આખો કિસ્સો તેમના જ શબ્દોમાં વાંચવાની મજા આવશે.

"પાંચ વર્ષ પહેલાંની વાત છે અને મને બરાબર યાદ છે તે ડિસેમ્બર મહિનો હતો. સારા એવાં વર્ષોના સુખી લગ્નજીવન બાદ મેં મારા પતિને ગુમાવી દીધા હતા. નાતાલના તહેવારો નજીક આવતા જતા હતા અને ઉદાસી મારા હૃદયને ચારેતરફથી ઘેરીને બેસી ગઈ હતી. મિત્રોએ જો કે મને નાતાલનો તહેવાર ઊજવવાનું નિમંત્રણ પાઠવ્યું હતું પરંતુ મને કોઈ રીતે મન થતું ન હતું. ક્રિસમસના આગલા દિવસે હું બપોરે ત્રણ વાગે ઑફિસમાંથી નીકળીને ફિફ્થ એવન્યુ પર નિરુદેશે ચાલવા માંડી. ચારે બાજુ ખુશખુશાલ લોકોની ભીડ હતી અને મને મારા પતિ યાદ આવ્યા, તેમની સાથે ઊજવેલી નાતાલો યાદ આવી. સૂના ઘરમાં એકલા એકલા જવાનું મને મન ન થયું. શું કરવું મને સમજ ન પડી. આંખો આંસુથી ઊભરાઈ ગઈ. એક કલાક નિરુદ્દેશે રખડ્યા પછી હું બસ સ્ટેન્ડ નજીક આવીને ઊભી રહી ગઈ હતી. મને યાદ આવ્યું કે હું અને મારા પતિ આ રીતે કોઈ અજાણી બસમાં ચડી જતાં અને છેલ્લે સ્ટેન્ડ જઈ પાછાં આવતાં અને હું જે પહેલી બસ આવી તેમાં બેસી ગઈ. હડસન નદી પાર કર્યા પછી બસ થોડે આગળ ગઈ અને કન્ડકટરે કહ્યું, "મેડમ, આ છેલ્લું સ્ટેન્ડ છે." હું ત્યાં ઊતરી ગઈ. હું કયાં ઊતરી હતી તે સ્થળનું નામ મને ખબર ન હતું. હું ચાલવા માંડી અને થોડાં ઘરો પસાર કર્યાં પછી મેં એક દેવળ જોયું. હું અંદર ગઈ. આખું દેવળ ખાલી હતું. ફક્ત એક સંગીતકાર "શાંત રાત્રિ"ની ધૂન વગાડી રહ્યો હતો. કોઈની નજર ન પડે તેવી એક જગ્યામાં હું બેસી ગઈ. દેવળમાં નાતાલના પ્રસંગને અનુરૂપ "ક્રિસમસ ટ્રી"ની શણગાર શોભી રહ્યો હતો. મેં એ દિવસની સવારથી કાંઈ ખાધું ન હતું એટલે મને ઊંઘ આવવા લાગી.

જ્યારે હું જાગી ત્યારે મને ખ્યાલ જ ન આવ્યો કે હું કયાં છું? હું ગભરાઈ ગઈ. મારી સામે બે નાનાં બાળકો ઊભેલાં મેં જોયાં. બે બાળકનેમાંથી એક નાની બાળાને મેં એવું બોલતા સાંભળી કે, “કદાચ સાન્તાકલોઝે તેને આપણી પાસે મોકલી લાગે છે.”મને જાગેલી જોઈ બંને બાળકો પહેલાં તો ગભરાઈ ગયાં - પણ મેં તેઓને આશ્વાસન આપતા કહ્યું કે, “હું તેઓને ઈજા નહીં પહોંચાડું.” બંનેના કપડાં સાવ ગરીબડાં હતાં. મેં તેઓને પૂછ્યું, “તમારાં મા-બાપ ક્યાં છે?” જવાબ મળ્યો, “અમારે કોઈ મા કે બાપ નથી.” મારા મનમાં આંચકા સાથે વિચાર આવ્યો કે અહીં આ બે બાળકો મારાથી પણ બદતર હાલતમાં છે. મને તેઓને જોઈને મારી ઉદાસી અને ચિંતાની શરમ આવવા લાગી. તેઓ “ક્રિસમસ ટ્રી” જોવા માગતાં હતાં. મેં તેઓને તે બતાવ્યું અને પછી નાસ્તાની દુકાને લઈ ગઈ અને તેઓને કેન્ડી તથા નાસ્તો કરાવી, ભેટની વસ્તુઓ આપી. મારી એકલતા, મારી ઉદાસી ચમત્કાર થયો હોય તેમ ગાયબ થઈ ગઈ. મહિનાઓથી હું જે ઝંખતી હતી તે સાચો આનંદ આ બાળકોએ મને આપ્યો. હું મહિનાઓથી મારી જાતને ભૂલી જવા માગતી હતી તે હું પળવારમાં ભૂલી ગઈ. મેં એ બંને બાળકો સાથે વાતો કરી અને મને મારા બાળપણની નાતાલ યાદ આવી ગઈ. હું મનોમન બોલી: “આભાર બાળકો - આભાર. આ બનાવે મને શીખવ્યું છે કે બીજાઓને ખુશ કરવાથી, બીજાઓને સુખ આપવાથી આપણે પણ ખુશ અને સુખી થઈ જતાં હોઈએ છીએ. તે પછી હું સદાને માટે ચિંતા અને ઉદાસીમાંથી બહાર આવી ગઈ, કારણ કે મને તેની કીમિયો જડી ગયો હતો.”

આમ તો હું તમને આવી અસંખ્ય વાત કરી શકું તેમ છું, જે મને લોકોએ કહી છે પણ તે બધામાં માર્ગારેટ ટેઈલર યેટ્સની વાત કરવી મને ગમશે.

માર્ગારેટ ટેઈલર યેટ્સ આમ તો લેખિકા છે, પરંતુ તેમના જીવનમાં બનેલ બનાવ તેમની બધી જ વાર્તાઓ કરતાં વધુ રસપ્રદ છે. હૃદયની બીમારીને લીધે છેલ્લા એક વર્ષથી શ્રીમતી યેટ્સ પથારીવશ હતા, સમજોને કે ૨૪માંથી ૨૦ કલાક તે પથારીમાં જ રહેતા હતા. બધી જ વાતે તે પરવશ જિંદગી જીવતા હતા. તેઓ કહે છે કે, “જો જાપાનિઝોએ પર્લ હાર્બર ઉપર હુમલો કર્યો ન હોત તો હું ફરી જીવતી ન રહી હોત.” હવેની વાત તેમના જ મોટે સાંભળીએ:

“જ્યારે પર્લ હાર્બર ઉપર હુમલો થયો ત્યારે ભયંકર અંધાધૂંધી ફેલાઈ ગઈ હતી. લશ્કરની ટ્રકો, સૈનિકો અને સૈનિકોના કુટુંબોને જાહેર શાળાના મકાનમાં લાવવા દોડાદોડી કરી રહી હતી. રેડ ક્રોસે બધે ફોન કર્યા કે જેઓ પાસે લોકોને રાખી શકાય તેવી જગ્યા હોય તેઓ તેમનો સંપર્ક સાધે. રેડક્રોસના સેવકોને ખબર પડી કે મારી પાસે મારા બિછાના પાસે ટેલિફોન છે. તેઓએ મને માહિતી કેન્દ્ર બની જવાનું સૂચન કર્યું હતું. એટલે તે પછી

મેં લશ્કરના કુટુંબોની વિગતો નોંધવા માંડી - કોને ક્યાં આશરો આપવામાં આવ્યો છે વગેરે મેં લખવા માંડ્યું. આ કામ કરતાં જ મને જાણ થઈ કે મારા પતિ સલામત છે. મેં સૈનિકોના કુટંબના સભ્યોને આનંદમાં રાખવાના પ્રયત્ન કરવા માંડ્યા.

પહેલાં તો હું પથારીમાં પડ્યા પડ્યા જ ટેલિફોન ઉપર વાતો કરતી હતી. તે પછી મેં પથારીમાં બેઠા બેઠા જવાબો લખવા માંડ્યા અને છેલ્લે આ કામમાં હું એટલી ગળાડૂબ થઈ ગઈ કે હું મારી હૃદયની બીમારીને પણ ભૂલી ગઈ અને ઊઠીને ટેબલ-ખુરશી ઉપર બેસીને લખવા માંડી. મારાથી પણ જે લોકો વધારે પીડા ભોગવી રહ્યા હતા તે લોકોને મદદરૂપ થવામાં હું મારી જાતને ભૂલી ગઈ. બસ તે પછી મેં પથારી છોડી તે છોડી. હવે તો રાત્રે સૂવા જાઉં ત્યારે જ પથારીમાં પડું છું.

પર્લ હાર્બર પરનો જાપાનીઝોનો હુમલો અમેરિકન ઈતિહાસની કરુણાંતિકા છે. ઘણા લોકો માર્યા ગયા હતા અને ઘણા લોકો ગુમ થઈ ગયા હતા, પરંતુ અંગત રીતે મારા માટે આ હુમલો મહાન આશીર્વાદ સમાન હતો. એ ભયાનક કટોકટીએ મને તો એવી બળવાન બનાવી દીધી, જેનો મને સ્વપ્નેય ખ્યાલ ન હતો. આ બનાવે મને મારી ચિંતા કરવામાંથી દૂર હડસેલી દીધી. બીજાઓને મદદરૂપ થવાય, બીજાઓ માટે આપણે કંઈક કરી શકીએ તે વિચારથી જે રોમાંચ થાય છે તેની મને અનુભવ થયો."

અમેરિકાની વસતિના ત્રીજા ભાગના લોકો ફેંકી દેવા જેવાં કારણો લઈને મનોચિકિત્સક પાસે દોડી જાય છે - પણ જો તેઓ શ્રીમતી યેટ્સની જેમ બીજાને મદદરૂપ થવામાં, બીજાને ખુશ કરવામાં લાગી જાય તો તેમને કોઈ દવાની જરૂર ન રહે.

તમારામાંથી કેટલાક કદાચ કહેશે કે અમને આ બધી નાટકિય વાર્તાઓમાં રસ નથી. અમે તો એકધારી ૮ કલાકની નોકરી કરી જીવન વિતાવીએ છીએ. અમને કોઈને મદદ કરવામાં શો ફાયદો? અને અમારે શા માટે કોઈને મદદ કે ખુશ કરવા જોઈએ? કોઈ અમારા માટે કાંઈ કરે છે?

સાચા સવાલો છે. હું તેના જવાબો આપવાનો પ્રયત્ન કરીશ. તમારું અસ્તિત્વ ગમે તેવું નિરસ હશે પરંતુ તમે તમારી જિંદગીમાં દરરોજ અમુક માણસોને મળતા રહેતાં હશો જ. રોજેરોજ, એકના એક માણસો તમને મળતા હશે જ. તેઓ માટે તમે શું કરો છો? શું તમે તેમની સામે પણ જુઓ છો ખરા? તેઓની એકધારી જિંદગી વિશે વિચારો છો ખરા? દા.ત. ટપાલી - જે વર્ષમાં સેંકડો કિલોમીટર ચાલે છે અને તમારી ટપાલ હોય તો લઈ આવે છે. તે ક્યાં રહે છે? તેની પત્ની અને બાળકો કોણ છે? તમે ક્યારેય એને પૂછો છો ખરા કે, "ભાઈ, તું થાકી જાય છે કે નહીં?" કે "શું તને કંટાળો નથી આવતો?"

આવા તો ઘણા માણસો છે જેમ કે મોદીનો નોકર, છાપું નાખનાર ફેરિયો, બૂટ પૉલિશવાળો વગેરે વગેરે. આ બધા પણ માણસો જ છે. તેમને પણ તકલીફો હોય છે, સ્વપ્નાંઓ પણ હોય છે અને નાની મોટી ઇચ્છાઓ પણ હોય છે. શું તમને ક્યારેય આ લોકોના ખભે હાથ મૂકી તેઓના દુ:ખદર્દ જાણવાની ઇચ્છા થાય છે? હું નથી કહેતો કે તમે ફલોરેન્સ નાઈન્ટીંગેલ કે સમાજસેવક બનો અને આખા જગતને સુધારી નાખો. પરંતુ તમને રોજ મળતા માણસોની સામે જોવું એ શું તમારી ‘ફરજ’ નથી?

આ રીતે વિના કોઈ આશાએ બીજાને મદદરૂપ થવાની ચેષ્ટાને એરિસ્ટોટલ “પ્રબુદ્ધ સ્વાર્થ” કહેતા હતા. જ્યારે ઝોરોસ્ટરે કહ્યું હતું કે, “બીજાઓનું ભલું કરવું એ ફરજ નથી, આનંદ છે, કારણ કે તેનાથી તમારું સ્વાસ્થ્ય અને સુખ વધે છે.” અને બેન્જામિન ફ્રેન્કલીને કહ્યું હતું કે, “જ્યારે તમે બીજાઓ સાથે સારી રીતે પેશ આવો છો ત્યારે તમે તમારી પોતાની સાથે શ્રેષ્ઠ રીતે પેશ આવો છો.”

બીજાઓના સુખનો વિચાર કરશો તો તમે તમારી ચિંતાઓને તો ભૂલી જઈ શકશો પરંતુ તેના લીધે તમારું મિત્રવર્તુળ વધી જશે અને તમને ખૂબ મજા આવશે.

પ્રો. વિલિયમ લિયોન ફેલ્પ્સને બસ આવી જ ટેવ હતી. તેઓ કોઈ રેસ્ટોરન્ટમાં કે કોઈ સ્ટોરમાં કે હજામની દુકાને જાય તો તેઓ ત્યાં દરેકને બોલાવે. તેમની ખબરઅંતર પૂછે, તેમની આંખો કે વાળના વખાણ કરે અને આમ તેઓ બધાના આત્મીય બની જાય. તેઓ એક રેસ્ટોરન્ટમાં ગયા હતા. ઑર્ડર લેનાર વ્યક્તિને ઑર્ડર લખાવતી વખતે કહ્યું કે, “મને તો રસોઈયાઓની ચિંતા થાય છે કે ત્યાં રસોડાની ગરમીમાં તેઓ કેવી રીતે કામ કરતા હશે?” અને ઑર્ડર લેનાર વ્યક્તિ ભાવવિભોર બની ગઈ. તે કહે: “તમે પહેલા ગ્રાહક છો જેઓ રસોઈયાની ચિંતા કરે છે. બાકી બધા તો ફરિયાદ અને ફરિયાદ જ કરતાં હોય છે.”

ફેલ્પ્સ એક વાર ઈંગ્લૅન્ડ ગયા હતા જ્યાં રસ્તામાં તેમણે એક સુંદર શ્વાન જોયો. તેઓ ઊભા રહ્યા અને શ્વાન તથા માલિક બંનેના વખાણ કર્યા. આગળ ચાલી તેમણે ખભા પાસેથી પાછળ જોયું તો શ્વાન બે પગ ઊંચા કરી માલિકને વહાલ કરી રહ્યો હતો અને માલિક તેના વાળને પ્રસારી રહ્યા હતા. પ્રસંશાના બે બોલની આટલી અસર હોય છે!

ચીનમાં એક કહેવત છે: “જે હાથો ગુલાબનાં ફૂલોનો ગુચ્છો આપે છે તે હાથમાં ગુલાબની આછીપાતળી ફોરમ રહી જાય છે.”

ખેર, આ પ્રકરણ વાંચીને તમને થાય કે આ બધી ધાર્મિક લોકો માટેની વાતો છે તો મારે કહેવાનું કે ના, તેમ નથી. જગતના જાણીતા નાસ્તિકો પણ એ વાત કબૂલે છે કે બીજાઓને મદદ કરનાર વ્યક્તિ આંતરિક સુખને પામે છે.

થિયોડોર ડ્રેઈસર આવા જ એક નાસ્તિક હતા. છતાંય તેઓ ઈસુના એક મહાન નિયમને ટાંકીને કહેતા કે: "જો કોઈ વ્યક્તિ તેના જીવનકાળ દરમિયાન કોઈ પણ આનંદ મેળવવા માગતો હોય તો તેણે ફક્ત પોતાને માટે જ નહીં પણ બીજાઓનો વિચાર કરી તે પ્રમાણે યોજના બનાવવી જોઈએ, કારણ કે તેની આનંદ બીજાઓના આનંદ ઉપર આધાર રાખે છે અને બીજાઓનો આનંદ તેના આનંદ પર અવલંબે છે."

ડ્રેઈસર વધુમાં કહે છે કે, "જો આ કાર્ય કરવું હોય તો ઝડપ કરજો કારણ કે સમય આપણા માટે રોકાતો નથી. માટે જે કાંઈ ભલું કરવું હોય અથવા તો જે કાંઈ શુભ કરવું હોય તે જલદી કરજો, કારણ કે ફરી આ વ્યક્તિ કે આ સમય ક્યારે આવશે તે કહેવાય તેમ નથી."

એટલે મિત્રો, જો ચિંતાને દૂર કરી દેવી હોય અને જીવનમાં સુખ-શાંતિ લાવવી હોય તો નિયમ નંબર સાત આ પ્રમાણે છે:

"બીજાઓમાં રસ લઈને તમારી જાતને ભૂલી જાઓ.

દરરોજ એક એવું ભલું કામ કરો કે

કોઈના ચહેરા ઉપર તમે ખુશીનું સ્મિત જોઈ શકો."

ભાગા ચોથો ટૂંકાણમાં

માનસિક અભિગમ વિકસાવવાના સાત માર્ગો જે તમને શાંતિ અને સુખ મેળવી આપશે

નિયમ-૧ : ચાલો. આપણા મનને શાંતિ, હિંમત, સ્વાસ્થ્ય અને આશાના વિચારોથી ભરી દઈએ, કારણ કે આપણા વિચારો જ આપણી જિંદગી ઘડે છે.

નિયમ-૨ : ક્યારેય દુશ્મન પ્રત્યે બદલાની ભાવના રાખતા નહીં, કારણ કે તેમ કરશો તો દુશ્મન કરતાં તમને વધુ નુકસાન થશે. જનરલ આઇઝનહોવરને યાદ કરો. તેઓ કહેતા કે: "જે મનુષ્યો આપણને બિલકુલ ગમતા ન હોય તે લોકો પાછળ એક પળ પણ બગાડત નહીં."

નિયમ-૩: (અ) કૃતજ્ઞતા વિશે ચિંતા કરવાને બદલે તેની અપેક્ષા ન રાખો. યાદ રાખો કે પ્રભુ ઈસુએ દસ કોઢિયાઓને એક જ દિવસમાં સાજા કરી દીધા હતા. પરંતુ ફક્ત એક જ કોઢિયાએ તેમનો આભાર માન્યો હતો. પ્રભુ ઈસુ કરતાં પણ શું આપણે વધુ કૃતજ્ઞતાની આશા રાખવી?

(બ) કોઈ આપણો આભાર માને, એ આશાએ કશું જ કામ ન કરતાં કારણ કે સુખ કોઈ પણ આશા વગર બીજાને મદદ કરવાથી મળે છે.

(ક) કોઈનો ઉપકાર માનવાની વૃત્તિ શીખવાથી વિકસે છે એટલે જો તમે ઈરછતા હો કે તમારાં બાળકોમાં આ વૃત્તિ ખીલે તો તેમને એ પ્રમાણેનું શિક્ષણ આપજો.

નિયમ-૪ : તમારા ઉપર ઊતરેલા આશીર્વાદોની ગણના કરો - તમારી તકલીફોને ગણ્યા ન કરો.

નિયમ-૫ : કોઈની નકલ ન કરતાં. સ્વને શોધી કાઢજો અને સ્વમય બની જજો, કારણ કે ઈર્ષા એ અજ્ઞાન છે અને નકલ એ આત્મહત્યા છે.

નિયમ-૬ : નસીબ જ્યારે આપણા હાથમાં લીંલુ આપે ત્યારે તેમાંથી મીઠું લીંબુનું શરબત બનાવવાનો પ્રયત્ન કરજો.

નિયમ-૭ : આપણા અસુખને, દુ:ખને ભૂલી જતા શીખજો અને તે સામે બીજાઓને નાનકડું સુખ આપવાનો પ્રયત્ન કરજો. “જ્યારે બીજાઓ સાથે તમે સારો વર્તાવ કરો છો ત્યારે અનાયાસે તમે તમારી સાથે શ્રેષ્ઠ વર્તાવ કરી રહ્યા હો છો.”

ભાગ પાંચમો

ચિંતા ઉપર વિજય મેળવવાનો સંપૂર્ણ સરળ માર્ગ

૧૯

મારાં માતાપિતાએ ચિંતા ઉપર કેવી રીતે વિજય મેળવ્યો હતો તેની વાત

અગાઉ મેં કહ્યું છે તેમ મારો જન્મ એક ખેડૂતના કુટુંબમાં થયો હતો. બીજા ખેડૂતોની જેમ મારાં માતાપિતા પણ અભાવની જિંદગી જીવતાં હતાં. મારી મા ગામની સ્કૂલમાં શિક્ષિકા હતી તો મારા પિતા ખેતરમાં મજૂરી કરી મહિને બાર ડૉલર કમાતા હતા. મારી માતા મારાં કપડાં બનાવતી એટલું જ નહીં પણ એ કપડાં ધોવાનો સાબુ પણ તે જ બનાવતી.

મને યાદ નથી કે ક્યારેય અમારી પાસે રોકડ રકમ રહેતી હોય. હા, વર્ષે એક વાર જ્યારે અમે અમારા ડુક્કરો વેચી દઈએ ત્યારે થોડી રકમ જોવા પામીએ. અમારાં માખણ અને ઈંડાંના બદલામાં અમે મોદી પાસેથી આટો, ખાંડ અને કૉફી લઈ આવતા હતા. વર્ષે દહાડે હું માંડ ૫૦ સેન્ટ વાપરતો હોઈશ. એક વખત ૪થી જુલાઈની ઉજવણી વખતે મારા પિતાએ મને ૧૦ સેન્ટ આપ્યા હતા અને તે વખતે મને લાગેલું કે હું દુનિયાનો સૌથી ધનવાન વ્યક્તિ છું! હું ગામઠી સ્કૂલમાં ભણતો. ૧૪ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી મેં બૂટ જોયા ન હતા.

મારાં માતાપિતા દિવસની સોળ કલાકની મજૂરી કરતાં હતાં. અમે સતત દેવામાં જ ડૂબેલા રહેતા હતા. દુર્ભાગ્ય અમારો પીછો છોડતું ન હતું. દર વર્ષે એવું કંઈ ને કંઈ બનતું જેના લીધે અમે ખર્ચ કરેલા નાણાંથી પણ ઓછા નાણાં અમોને મળતા. તેમાં વળી કોઈ વર્ષે પૂર આવી જતું અને અમારા ઢોરઢાંખર માંદાં પડી મરી જતાં. દસ વર્ષની કાળી અને કાતિલ મજુરી બાદ પરિણામ એ આવ્યું કે અમે સાવ નિર્ધન થઈ ગયાં એટલું જ નહીં પણ અમારા માથે દેવું થઈ ગયું. અમારું ખેતર ગીરવે મુકાઈ ગયું. સખત મહેનત કરવા છતાં અમે વ્યાજ જેટલાં નાણાં પણ ભરી શક્તા ન હતા.

જે બૅન્કે અમારું ખેતર ગીરવી રાખ્યું હતું તે બૅન્ક મારા પિતાને ખખડાવતી અને તેમની પાસેથી ખેતર આંચકી લેવાની ધમકી આપતી. પિતાની ઉંમર ૪૭ વર્ષની થઈ ગઈ હતી. ૩૦ વર્ષની કાળી મજૂરી પછી તેમને દેવું અને મહેણાંટોણાં જ મળ્યા હતા. તેમના માટે આ ગજાબહારનો બોજો હતો. તેઓ સતત ચિંતામાં રહેવા લાગ્યા તેથી તેમની તબિયત લથડી. તેમને ભૂખ લાગવી બંધ થઈ ગઈ. ખેતરમાં સખત કામ કરે છતાંય ભૂખ લગાડવા તે દવા લેતા થઈ ગયા હતા. તેઓ પાતળા થઈ ગયા. ડૉકટરે મારી માતાને બોલાવીને કહી દીધું કે જો આમ જ ચાલશે તો તેઓ ૬ મહિનામાં મૃત્યુ પામશે. મારા પિતા ચિંતાના વમળમાં એવા અટવાયા

હતા કે તેમની જિજીવિષા જ ખતમ થઈ ગઈ હતી અને તેના ફળસ્વરૂપે તેઓ આપઘાત કરી લેવાના વિચારો કરવા માંડ્યા હતા. ક્યારેક જો મારા પિતા કશેક ગયા હોય અને મોડા આવે તો મારી માતાના મનમાં શંકાકુશંકાઓ થતી.

વર્ષો પછી મારા પિતાએ મને કહ્યું હતું કે: "બેટા, મેં આપઘાત ન કર્યો તેનું કારણ તારી માતા છે. તારી માતાને પ્રભુ ઉપર અનન્ય શ્રદ્ધા છે અને તે હંમેશાં કહેતી કે અંતે સૌ સારાવાના થશે." અને ખરેખર અંતે સૌ સારા વાના થયા. તે પછી મારા પિતા ૪૨ વર્ષ જીવ્યા અને જ્યારે તેઓ મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે તેમની ઉંમર ૮૯ વર્ષની હતી.

મારી માતા ક્યારેય ચિંતા કરતી નહીં. તેને પ્રભુ ઈસુ ઉપર પુષ્કળ શ્રદ્ધા હતી અને તેઓના ૧૦ આદેશ તે બરાબર પાળતી. રોજ રાત્રે જ્યારે અમે સૂવાની તૈયારી કરતા ત્યારે તે બાઇબલમાંથી ઈસુનાં વચનો વાંચતી. તે પ્રભુ પાસે પ્રેમ અને રક્ષણની દિલના ઊંડાણથી માગણી કરતી.

ફિલસૂફીના પ્રોફેસર વિલિયમ જેમ્સ કહેતા કે: "એ સાચું છે કે ચિંતાનો સૌથી મહાન જો કોઈ ઉપચાર હોય તો ધર્મમાં શ્રદ્ધા હોવી તે છે." વિલિયમ જેમ્સની વાત તો મારી માતાએ આત્મસાત કરી દીધેલી હતી. તે કામ કરતાં કરતાં ગાતી:

"શાંતિ, શાંતિ, ઓ મજાની શાંતિ,

તું ઉપર ઈશ્વર પાસેથી વહીને,

પ્રેમનું અતાગ મોજું બનીને, મારી પ્રાર્થના દ્વારા

મારા આત્માને પલાળી જાય છે."

ધર્મ ઉપર અતૂટ શ્રદ્ધા ધરાવનાર મારી માતા ઈચ્છતી હતી કે હું ધર્મકાર્યમાં મારા જીવનને જોડી દઉં અને એક સમય એવો પણ આવ્યો હતો કે મેં ગંભીરતાપૂર્વક પાદરી બની જવાનું વિચાર્યું હતું. તે પછી હું કૉલેજમાં જોડાયો - શરીરશાસ્ત્ર, વિજ્ઞાન, ફિલસૂફી અને જુદા જુદા ધર્મોનો મેં અભ્યાસ કર્યો. બધું વાંચીને મારું મન ચકરાવે ચડ્યું. શું માનવું, શું ન માનવું તે હું નક્કી ન કરી શકયો. ખરું કહું તો હું નાસ્તિક બની ગયો. ઈશ્વર દયાળુ છે તે વાતને મેં નકારવા માંડી. મને મનુષ્યનું જીવન એક ધ્યેય વગરની સફર લાગવા માંડયું. પરંતુ હું જેમ જેમ વધુ વિચારતો ગયો તેમ તેમ સાંતયનના શબ્દો મને સાચા લાગવા માંડ્યા - "મનુષ્યનો જન્મ જીવન શું છે તે સમજવા માટે નથી થયો પરંતુ જીવન 'જીવવા' માટે થયો છે."

હું પાછો ફર્યો - ધર્મને તેના રૂઢિચુસ્ત અર્થમાં લેવામાં આવે છે ત્યાં નહીં પરંતુ ધર્મના નવા અર્થને હું પામ્યો. જેમ પાર્થિવ વસ્તુઓ જેવી કે વીજળી, પાણી, ખોરાક, કપડાં મને વૈભવશાળી જીવન બક્ષે છે તે જ રીતે ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખવાથી હું આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને સમજીને જીવનમાં નવો ઉમંગ,

નવી જીવંતતા, વિશાળ, મૂલ્યવાન, વધુ સંતોષપ્રદ જીવન જીવવા તરફ વળું છું. ધર્મ મને શ્રદ્ધા, આશા અને હિંમત બક્ષે છે - તે મારી તાણ, ચિંતાઓ, ડર અને સંતાપોને હરી લે છે. તે મારા જીવનને એક નવો અર્થ, નવી દિશા આપે છે. તે મારા સુખ અને સ્વાસ્થ્યને હર્યાભર્યા રાખે છે.

મને યાદ છે લોકો ધર્મ અને વિજ્ઞાન વચ્ચે સંઘર્ષ છે તેવી વાત કરે છે - ના પણ તેવું નથી. આજે મનોવિજ્ઞાનની ઉપચાર શાખા મનોચિકિત્સાના અભ્યાસીઓ કહે છે કે: "જે વ્યક્તિ સાચા અર્થમાં ધાર્મિક હોય છે તેને 'ન્યૂરોસિસ' નામનો મનોરોગ થતો નથી."

થોડાં વર્ષો પહેલાં હેન્રી ફોર્ડે, પોતે ચિંતા કરે છે કે કેમ તે પ્રશ્નના જવાબમાં કહેલું કે, "ના, હું માનું છું કે બધો જ અખત્યાર પ્રભુના હાથમાં હોય છે અને તેને મારી સલાહની જરૂર પડતી નથી. જ્યારે પ્રભુના હાથમાં જ બધું હોય તો હું દૃઢપણે માનું છું કે અંતે સૌ સારા વાના થાય છે તો પછી ચિંતા શા માટે કરવી?"

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના પિતા સમાન વિલિયમ જેમ્સે તેમના મિત્ર પ્રો. થોમસ ડેવિડસનને એક વખત લખ્યું હતું કે: "જેમ જેમ વર્ષો પસાર થતાં જાય છે તેમ તેમ તેઓ ઈશ્વર વગર જીવી નહીં શકે તેમ તેમને લાગી રહ્યું છે."

આ પુસ્તકમાં અગાઉ મેં ઇનામને લાયક બે વાર્તાઓ વિશે લખ્યું હતું. બને વાર્તાઓને અમોએ સરખા ભાગે ઇનામ વહેંચ્યું હતું. એક વાર્તા તો મેં તમને કહી દીધી પરંતુ આવો તમને ઇનામવિજેતા બીજી વાર્તા કહું. આ એક મહિલાના અનુભવની વાર્તા છે. જેમાં તે લખે છે કે ખૂબ જહેમત પછી તે જાણી શકી હતી કે, "તે પ્રભુ વગર જીવી નહીં શકે." આ મહિલાનું નામ આપણે મેરી કુશમૅન રાખીશું કારણ કે તે ઇચ્છે છે કે તેના પુત્રો અને પૌત્રો તેનું નામ જાણે નહીં! આવો તેના શબ્દોમાં તેની વાત સાંભળીએ:

"મંદીએ જ્યારે અમેરિકાનો ભરડો લીધો હતો ત્યારે મારા પતિનો પગાર અઠવાડિયાનો માંડ ૧૮ ડૉલર હતો. ક્યારેક તે બીમાર પડી જાય તો તેનાથી પણ ઓછા નાણાં મળતા અને મારા પતિને ક્યાં તો નાના મોટા અકસ્માતો થતા, ક્યાં તો તે ફ્લુની બીમારીમાં પટકાઈ પડતાં. મોદીને ત્યાં અમારું દેવું ૫૦ ડૉલર ઉપર પહોંચી ગયું હતું. આથી મેં આડોશપાડોશના લોકોનાં કપડાં ધોઈ-ઇસ્ત્રી કરી આપવાનું કામ શરૂ કર્યું. મારે પાંચ બાળકો હતાં અને તેઓનું પાલનપોષણ, કપડાં લતા બધું જ પૂરું કરવું અમારા માટે મહામુશ્કેલી હતું. હું ચિંતા કરી કરી માંદા જેવી થઈ ગઈ હતી. એક દિવસ મોદીએ જેને અમારે ૫૦ ડૉલર આપવાના હતા, તેણે મારા અગિયાર વર્ષના પુત્રને ચોર કહ્યો અને તેના ઉપર આરોપ મૂક્યો કે તેણે પેન્સિલો ચોરી હતી. આ વાત કહેતાં કહેતાં મારો પુત્ર ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી પડ્યો. હું સાવ ઢીલી થઈ ગઈ. મને અત્યાર સુધીના અમારા ખરાબ સંજોગો યાદ આવી ગયા અને

ભવિષ્યમાં કાંઈ સુધારો થાય તેવું સહેજે નજર ન આવ્યું. ચિંતાના લીધે હું ગાંડા જેવી થઈ ગઈ. મારી પાંચ વર્ષની દીકરીને લઈને હું બેડરૂમમાં ઘૂસી ગઈ અને મેં બારીબારણાં સજ્જડ રીતે બંધ કરી અમારા બેડરૂમના ગૅસહિટરના ગૅસની ચાકી ખોલી નાખી. મારી દીકરીને કાંઈ ખબર ન પડી કે શું થઈ રહ્યું છે પણ ચિંતાના લીધે પાગલપણાના આવેશમાં મેં આત્મહત્યા કરવાનો નિર્ણય કરી દીધો હતો."

ગૅસ રૂમમાં પ્રસરવા માંડ્યો - જિંદગીભર હું એ ગૅસની વાસને ભૂલીશ નહીં.

પરંતુ ત્યાં તો મેં સંગીત સાંભળ્યું - રસોડામાં મૂકેલા રેડિયોને "સ્વીચ ઑફ" કરવાનું હું ભૂલી ગઈ હતી. ખેર મારા કાને આ ગીતના શબ્દો પડ્યા:

"આપણા બધા જ પાપો અને દુ:ખોને

પોતાને માથે લઈ લેનાર ઈસુ જેવો મિત્ર ક્યાંથી મળે!

બધી જ વાતોને પ્રાર્થના દ્વારા પ્રભુ પાસે

લઈ જવાનો કેવો સુંદર અધિકાર મળ્યો છે આપણને!

કેવા પાગલ છીએ આપણે કે આપણી શાંતિને દંડરૂપે

ધરી દઈએ છીએ અને

બિનજરૂરી દર્દોને સહન કરીએ છીએ.

આ બધું એટલે થાય છે કારણ કે આપણે

આપણી પ્રાર્થના પ્રભુ સુધી પહોંચાડતા નથી."

આ શબ્દો સાંભળ્યા અને હું ચમકી ગઈ. મને થયું કે હું કેટલી મોટી દુ:ખદ ભૂલ કરી રહી છું. અત્યાર સુધી મારાં બધાં જ દુ:ખો સામે, બધાં જ દુર્ભાગ્ય સામે એકલી એકલી લડતી હતી - મેં પ્રાર્થના કરીને પ્રભુને તેમાં સામેલ કર્યા જ ન હતા. હું તરત જ સફાળી ઊઠી અને ગૅસની ચાકી બંધ કરી દીધી, દરવાજા-બારીઓ ખોલી નાખી.

તે પછી હું ભરપેટ રડી અને તે આખો દિવસ મેં સતત પ્રાર્થના કર્યા કરી. મેં ફક્ત મદદ માટેની પ્રાર્થના નહોતી કરી પરંતુ મેં હૃદયપૂર્વક પ્રભુનો આભાર માન્યો કે તેણે મને કેટકેટલું આપ્યું હતું. પાંચ બાળકો - પાંચેય તંદુરસ્ત અને સુંદર, શરીર સશક્ત અને મનથી મજબૂત. મેં પ્રભુને પ્રાર્થના દ્વારા વચન આપ્યું કે હવે હું ક્યારેય કૃતઘ્ની નહીં બનું અને મેં તે વચન પાળી બતાવ્યું છે.

તે પછી મંદીની અસર ઓછી થતાં અમારી પરિસ્થિતિ સુધરવા માંડી. મને નોકરી મળી ગઈ. અમે થોડા નાણાં એકઠા કરી શક્યા. મારા એક પુત્રને

એક ફાર્મમાં નોકરી મળી ગઈ. અમારા સૌના જીવનમાં સારા દિવસો આવવા શરૂ થયા. મને એ દિવસ યાદ આવ્યો જ્યારે મેં આપઘાત કરી લેવાનો વિચાર કર્યો હતો. હવે આજે કપરા સંજોગોને લીધે કોઈ આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર વ્યક્ત કરતું હોય છે તો હું ચીસ પાડીને બોલું છું: "ના, કદી એવું ન કરતાં." ખરાબ દિવસો પસાર થઈ જશે. પ્રભુ ઉપર ભરોસો રાખજો. છેવટે સૌ સારું થશે જ.

"આ વિશાળ પૃથ્વી પર ઉપર દર સેકન્ડે કોઈ ને કોઈ વ્યક્તિ આત્મહત્યા કરતી હશે અને કેટલાય લોકો ખરાબ પરિસ્થિતિના લીધે ગાંડા થઈ જતા હશે. આ બધું ઓછું થઈ શકે તેમ હું માનું છું. તેની એકમાત્ર ઉપાય છે ધર્મમાં શ્રદ્ધા અને પ્રાર્થનામાં વિશ્વાસ.

"આત્માની શોધમાં આધુનિક માનવી" નામના પુસ્તકમાં જાણીતા મનોચિકિત્સક ડૉ. કાર્લ હ્યુંગ લખે છે તે હું તમને ભારપૂર્વક વંચાવવા માગું છું:

> *"છેલ્લાં ૩૦ વર્ષોમાં આ પૃથ્વી પરના દરેક દેશના સુસંસ્કૃત લોકોએ મારી દોરવણી લીધી છે. મેં હજારો દર્દીઓને તપાસી ઉપચાર કર્યો છે. આ બધા જ લોકોમાં જે દર્દીઓ તેમના જીવનના ઉત્તરાર્ધમાં હતા. એટલે કે ૩૫ વર્ષની મોટી ઉંમરના હતા - તેઓએ તેમની સમસ્યાના અંતિમ ઉપાય તરીકે ધર્મનો સહારો લીધો હોય તેમ બન્યું નથી. હું કહી શકું તેમ છું કે આ બધા જ દર્દીઓ માંદા એટલે પડ્યા હતા કે દરેક યુગના મહાન ધર્મોએ તેમના અનુયાયીઓને જે આપ્યું હતું તે આ લોકોએ ગ્રહણ કર્યું ન હતું. જો તેઓએ ધાર્મિક અભિગમ અપનાવ્યો હોત તો તેઓ સાજા થઈ શક્યા હોત."*

વિલિયમ જેમ્સ આ જ વાત પણ જુદા શબ્દોમાં કહે છે: "ઘણા પરિબળોમાં શ્રદ્ધા એક એવું મજબૂત પરિબળ છે જેના વડે માનવી જીવી શકે છે અને જયાં તેની સંપૂર્ણ અભાવ થઈ જાય છે કે માનવી તુટી પડે છે, ભાંગી પડે છે."

મહાત્મા ગાંધીએ પણ પ્રાર્થના અંગે આમ જ કહ્યું હતું. તેઓએ કહ્યું હતું કે: "પ્રાર્થના વગર હું ક્યારનો ગાંડો થઈ ગયો હતો."

હજારો લોકો પ્રાર્થના બળ વિશે આ જ પ્રમાણે કહી શકે તેમ છે અને તેઓ સૌની વાત સાચી છે. આજે દુનિયાભરના પાગલખાનાંઓમાં જે લોકો ચીસો પાડી તેમની જિંદગી વિતાવી રહ્યા છે તેઓએ એકલે હાથે જિંદગીનો જંગ ખેલવાને બદલે જો પ્રભુની મદદ લીધી હોત તો તેમની આ દશા ન થઈ હોત.

અહીં એક નાનકડો મુદ્દો સમજવા જેવો છે.

આપણે જ્યારે ભયાનક તકલીફમાં આવી જઈએ છીએ ત્યારે જ પ્રભુને યાદ કરવા બેસી જઈએ છીએ. સવાલ અહીં એ છે કે શા માટે આપણે તકલીફો આવે તેની રાહ જોઈને બેસી રહેવું જોઈએ? શા માટે આજથી, અત્યારથી જ પ્રભુને આપણા સાથીદાર ન બનાવી દેવા જોઈએ? પ્રભુ તો હાજરાહજુર છે - તેમને તો ગમે ત્યારે યાદ કરી શકાય છે. મારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે સારા કે નરસા દિવસોની પરવા કર્યા વગર આજથી જ એવી ટેવ પાડો કે હવેથી તમે નિયમિત પ્રાર્થના કરશો અને તમારા દરેક કામમાં પ્રભુને સાથીદાર બનાવશો.

આ પુસ્તક હું ઘણા સમયથી લખી રહ્યો છું અને મારી પાસે સેંકડો દાખલાઓ છે જેમાં વિવિધ ક્ષેત્રના મનુષ્યોએ પ્રાર્થનાના બળ વડે તેમની ચિંતાઓ અને ડરને દૂર કરી દીધા હતા.

જ્હોન આર. એન્થની નામના પુસ્તકો વેચતા માણસની વાત પણ આવી જ છે. તેણે વેચાણની કળાની તાલીમ લીધેલી હતી. છતાંય શું બન્યું કે તે તેના માલિકોનો જોઈએ તેટલું વેચાણ ન બતાવી શક્યો. તે જ્યાં જાય ત્યાંથી પાછો પડવા માંડ્યો. પરિણામ એ આવ્યું કે તેને લાગ્યું કે તે નકામો થઈ ગયો છે અને હવે તેની બેકારીના દિવસો દૂર નથી. જ્યારે કોઈ સહારો ન રહ્યો ત્યારે તે પ્રભુ તરફ વળ્યો. તેણે પ્રભુને પ્રાર્થના કરવા માંડી. તેણે ભરપૂર દોલત કે પુષ્કળ ઑર્ડરો મળે તેવી માગણી ન કરી, પરંતુ તેણે આ નિરાશાના ઘોર અંધકારમાં પ્રકાશની માગણી કરી હતી. પ્રાર્થનાના સહારે સહારે તેની ચિંતા, હતાશા, નિરાશા, ડર વગેરે દૂર થવા માંડ્યા. એક નવી જ શક્તિ, એક નવો જ ઉત્સાહ તેનામાં જન્મ પામ્યો અને ઉત્સાહે તેના મોં ઉપર રોનક લાવી દીધી. તે પછી તે જ્યાં પણ ગયો તેને પુસ્તકોના ઑર્ડર મળવા માંડ્યા. તેની જાણે નવો જન્મ થયો.

આવી જ વાત શ્રીમતી એલ. જી. બિયાર્ડની છે. તેમના ચાર વર્ષના દીકરાને મગજના તાવની બીમારી થઈ હતી. તે અને તેમના પતિ આ અંગે સતત ચિંતામાં હતાં કારણ કે બાળકને હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યો હતો અને તેની તબિયત અંગે ડૉક્ટરો અવઢવમાં હતા. તેઓનું માનવું હતું કે આ તાવ મગજમાં એવી રીતે ઘૂસી ગયો છે કે કદાચ તેમાંથી મગજમાં ગાંઠ થવાની સંભાવના છે અને જો તેમ થાય તો મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. ડૉક્ટરોએ વળી આ દંપતિને કહ્યું કે આ પ્રકારના કેસમાં ચાર બાળકોમાંથી એક બાળક જ બચી જાય છે અને છેલ્લે તેમણે તેઓને એવી સલાહ આપી કે જો તેઓ કોઈ બીજા સારા ડૉકટરને જાણતા હોય તો તેની પાસે તેમના બાળકની સારવાર કરાવે.

આ દંપતિ ભાંગી પડ્યું. પતિ તો ધ્રુસકે ને ધ્રુસકે રડી પડ્યા. બંને તેમના આ વહાલસોયા બાળકને ગુમાવવા માગતા ન હતા. હૉસ્પિટલથી મોટરમાં તેઓ ઘરે પાછા ફરતા હતા ત્યારે બંનેને એકી સાથે વિચાર આવ્યો અને તેઓએ દેવળ પાસે મોટર ઊભી રાખી અને દેવળમાં પ્રાર્થના કરવા ગયા.

"હું તો ફક્ત એક જ વાક્ય બોલતી રહી", પાછળથી શ્રીમતી બિયાર્ડે કહ્યું હતું, "મારી નહીં, પ્રભુ તારી ઇચ્છા જ સર્વોપરિ છે અને મને શિરોમાન્ય છે." આ શબ્દો બોલતાંની સાથે જ તેઓ ઉપર જાદુઈ અસર થઈ. તેમના મનને શાંતિ થઈ. ઘણા દિવસો પછી તેઓ સારી રીતે ઊંઘી ગયા. થોડા દિવસોમાં જ ડૉક્ટરનો ફોન આવ્યો કે, "પ્રભુનો પાડ માની કે કટોકટીમાંથી તમારો પુત્ર હેમખેમ બહાર આવી ગયો છે."

નૉબેલ પ્રાઇઝ વિજેતા અને "મૅન, ધ અનનોન"ના લેખક ડૉ. એલેક્ષીસ કેરેલે 'રિડર્સ ડાયજેસ્ટ'માં એક લેખમાં લખ્યું છે કે, "મનુષ્ય જો કોઈ શક્તિશાળી 'બળ'ને પેદા કરી શકે તેમ હોય તો તે પ્રાર્થનાથી થઈ શકે છે. તે આ જગતના ગુરુત્વાકર્ષણના બળ જેટલું જ સાચું છે. એક ડૉક્ટર તરીકે મેં જોયું છે કે બધી જ દવાઓ અને ઉપચારોથી મનુષ્ય જ્યારે હારી જાય છે ત્યારે પ્રાર્થનાના બળ વડે તે રોગ અને હતાશામાંથી બહાર આવી જાય છે. પ્રાર્થના, રેડિયમની જેમ જાતે જ પ્રકાશ ફેલાવે છે અને જાતે જ બળને પેદા કરે છે. પ્રાર્થનામાં મનુષ્ય પોતાની મર્યાદાઓનો સ્વીકાર કરી, જેની પાસે અમર્યાદ સત્તાઓ છે તેના શરણે જાય છે. આપણે જ્યારે પ્રાર્થના કરીએ છીએ ત્યારે એવી શક્તિના શરણે જઈએ છીએ જે આ સમગ્ર બ્રહ્માંડનું સંચાલન કરે છે. આપણે પાર્થીએ છીએ કે આ અખૂટ શક્તિમાંથી થોડો અંશ આપણને મળે. વળી જ્યારે આપણે પ્રાર્થના કરી પ્રભુને વિનવતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શરીર, મન અને આત્મામાં સુંદર પરિવર્તન આવે છે. કોઈ પણ પ્રાર્થના કોઈક ને કોઈક સારું પરિણામ આપ્યા વગર રહેતી નથી."

એન્ર્ટાટિકામાં બરફ નીચે પાંચ મહિના ગાળનાર અને પ્રાર્થનાના બળ વડે જીવતા રહી પાછા ફરનાર ઍડમિરલ બાર્ડે 'એલોન' નામના પુસ્તકમાં પોતાની સાહસકથાનું સુંદર વર્ણન કર્યું છે. તેમણે લખેલો તેમનો અનુભવ રોમાંચક છે પરંતુ મને અંગત રીતે તેમનું આ વાક્ય સ્પર્શી ગયું છે. તેઓ લખે છે કે: "આ સમગ્ર સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય સાવ એકલો નથી" પોતાની ડાયરીમાં તેમણે અંતે લખ્યું હતું કે: "આઇ એમ નોટ એલૉન" - હું એકલો નથી - કોઈક મારી સાથે છે અને તે કોઈક એટલે પ્રભુ.

આપણે સૌએ પણ એક વાત હૃદયમાં કોતરી રાખવી જોઈએ કે આપણે એકલા નથી - આપણી સાથે હરહંમેશ પ્રભુ તો છે જ. તેમની હૂંફાળી છાયા, ઉષ્માભર્યો તડકો અને ઉત્સાહપ્રેરક શક્તિઓ આપણી સાથે જ છે.

ગ્લેન એ. આર્નોલ્ડનો દાખલો પણ ઍડમિરલ બાર્ડેની જેમ જાણવા જેવો છે. તેઓ વીમા એજન્ટ હતા. પરંતુ એક સમયે તેઓ આર્થિક રીતે એવા મૂંઝવણમાં આવી ગયા હતા કે મોટરમાં બેસી તેઓ આપઘાત કરવા નીકળી પડ્યા હતા. રોડની એક બાજુ મોટર ઊભી રાખી હતી. તેઓ નીચે ઊતરી એક બાજુ બેસી પડ્યા હતા અને ધ્રુસકે ને ધ્રુસકે રડી પડ્યા હતા.

તેમનું મન હળવું થતાં તેમણે શાંત ચિત્તે વિચાર કરી છેલ્લા ઉપાય તરીકે પ્રભુને શરણે જવાનું નક્કી કર્યું હતું. તેમણે ખરા મનથી પ્રાર્થના કરી પ્રભુને કહ્યું કે હવે મારી નાવ તમારે હાથ છે. તમે જે કરો તે સાચું અને મને મંજૂર છે. તેઓ કહે છે કે બસ તે ઘડીથી તેમને સારું લાગ્યું. તેમનામાં આત્મવિશ્વાસનો સંચાર થયો અને માન્યામાં ન આવે તે રીતે તેમની સમસ્યાઓ ધીરે ધીરે દૂર થઈ ગઈ. આજે પાંચ વર્ષ પછી તેઓ શાંત, સુખી અને ખુશખુશાલ છે.

આ બધી જ ધર્મ, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની વાતો થઈ. પણ ધારો કે તમે સ્વભાવે કે સમજણથી ધાર્મિક વ્યક્તિ નથી અને તમે તે બધી જ વાતો અંગે અલગ જ વિચારો ધરાવો છો તો પણ હું તમને કહેવાની હિંમત કરીશ કે પ્રાર્થના તમે માનો છો તેનાથી પણ વધુ તમને મદદરૂપ થાય છે કારણ કે તે વ્યવહારિક વાત છે. તમે પૂછશો કે વ્યવહારિક એટલે શું? મારો જવાબ છે કે પ્રાર્થના મનુષ્યની ત્રણ પાયાની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો સંતોષે છે જેનો બધા જ મનુષ્યોને અનુભવ છે - પછી તમે આસ્તિક હો કે નાસ્તિક.

આ ત્રણ જરૂરિયાતો આ પ્રમાણે છે:

(૧) પ્રાર્થના વડે આપણને જે તકલીફો હોય છે, મુશ્કેલીઓ પડી હોય છે તેને આપણે શબ્દો વડે કહી શકીએ છીએ. આપણે ચોથા પ્રકરણમાં જોયું જ છે કે જ્યાં સુધી પ્રશ્ન ધૂંધળો રહે છે ત્યાં સુધી તેનું સમાધાન મળતું નથી. પ્રાર્થના એવી ક્રિયા હોય છે જેમાં જાણે આપણે આપણી સમસ્યા કાગળ પર લખીને આપી દઈએ છીએ. પ્રભુ પાસે આપણે જ્યારે આપણા દુ:ખની દવા માગતા હોઈએ છીએ ત્યારે તેને શબ્દોમાં જણાવવી જરૂરી બનતી હોય છે.

(૨) પ્રાર્થનાથી આપણને આપણા દુ:ખમાં ભાગ લેનારનો સહારો મળે છે. આપણને અનુભવ થાય છે કે આપણે સાવ એકલા નથી. આપણામાંથી કદાચ થોડા એવા હશે કે જેઓ ગમે તેવા દુ:ખને એકલપંડે સહન કરી લઈ શક્તા હશે પણ મોટા ભાગના લોકોને સહારાની જરૂર પડે જ છે. વળી ક્યારેક આપણું દુ:ખ એવું હોય છે કે તે દુ:ખ આપણે, આપણા સગાસંબંધીઓ કે મિત્રોને કહી શક્તા હોતા નથી. તેવા સમયે પ્રભુ સમક્ષ પ્રાર્થના મારફત આપણે બધી જ વાતો કહી શકીએ છીએ મનોચિકિત્સકો પણ કહે છે કે જ્યારે તમે દુ:ખ-શોકથી ભરાઈ ગયા હો ત્યારે કોઈ આગળ હૃદય ખાલી કરી દેવાથી ખૂબ જ રાહત મળે છે. જે વાત કોઈને ન કહી શકીએ તેમ હોઈએ તે વાત શા માટે પ્રભુને ન કહેવી?

(૩) પ્રાર્થના એક સક્રિય નિયમને અમલમાં મૂકે છે અને તે છે “કશું કર્યાનો અનુભવ.” મુશ્કેલી વખતે કોઈક પગલું ભરવાની એ પહેલ

છે. મને નથી લાગતું કે કોઈ એવો મનુષ્ય હશે જે રોજેરોજ પ્રાર્થના કરતો હોય પણ સાથે સાથે કોઈ ને કોઈ પગલાં ન ભરતો હોય. પ્રાર્થના એક શક્તિશાળી 'બળ' છે જે કોઈ પણ મનુષ્ય પેદા કરી શકે છે. પ્રભુ, ગૉડ, અલ્લાહ કે કોઈ અદૃશ્ય શક્તિ, એવાં નામોમાં પડવાની શી જરૂર છે જ્યારે આપણને ખબર છે કે કોઈ રહસ્યમયશક્તિ સદાય આપણને મદદ કરવા તૈયાર હોય છે.

તો પછી મારા મિત્રો, અહીં જ હવે આ પુસ્તકને બંધ કરો - રૂમનાં બારી-દરવાજા બંધ કરો અને ઘૂંટણિયે પડી, તમારા હૃદયના ઊભરાને પ્રભુના પગમાં ઠાલવી દો અને આ પ્રાર્થનાને ખૂબ જ સુંદર રીતે બોલતા જાવ:

હે પ્રભુ,

તારી શાંતિનો મને હિસ્સો બનાવજે

એવું કરજે કે

જયાં ધિક્કાર હોય ત્યાં હું પ્રેમ વાવી શકું

કોઈ ઈજા પહોંચાડે તો પણ તેને માફ કરી દઈ શકું

જયાં શંકા હોય ત્યાં હું શ્રદ્ધા ખીલવી શકું

જયાં નિરાશા હોય ત્યાં હું આશા ફેલાવી શકું

જયાં અંધકાર હોય ત્યાં હું પ્રકાશ રેલાવી શકું

જયાં શોક હોય ત્યાં હું આનદ પ્રસરાવી શકું

ઓ દિવ્ય માલિક,

એવું કરજે કે આશ્વાસનની મને જરૂર ન

પડે પણ હું બીજાને આશ્વાસનરૂપ થઈ શકું.

બીજાઓને સમજીને હું મારી વાત બીજાઓને સમજાવી

શકું. બીજાઓને પ્રેમ કરી હું પ્રેમ મેળવી શકું.

કારણ કે મને ખબર છે કે આપીને જ મેળવી

શકાય છે. માફ કરીને જ માફી મેળવી શકાય છે

અને મૃત્યુ પામીને જ નવજીવન મેળવી શકાય છે.

ભાગ છઠ્ઠો

ટીકાઓ સાંભળી ભી થતી ચિંતાઓથી
કેવી રીતે દૂર રહેવું

૨૦

યાદ રાખો કે મૃત પ્રાણીને કોઇ લાત મારતું નથી

વર્ષો પહેલાં અમેરિકામાં એક એવો બનાવ બન્યો હતો કે જેણે શૈક્ષણિક જગતમાં હલચલ મચાવી દીધી હતી. અમેરિકાના વિદ્વાનો આ અનન્ય પ્રસંગને જોવા શિકાગો દોડી આવ્યા હતા. અગાઉ જેણે વેઇટર, મજૂર, શિક્ષક અને કાપડના સેલ્સમૅન તરીકે કામ કર્યું હતું તે રૉબર્ટ હચીન્સ શિકાગો યુનિવર્સિટીના પ્રમુખ તરીકે સોગંદ લેવાના હતા. તેમની ઉંમર હતી ફક્ત ૩૦ વર્ષ. ન માન્યામાં આવે તેવી વાત બનતી હતી. વયસ્ક શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ નાપસંદગી વ્યક્ત કરવા ડોકું આમથી તેમ ધુણાવતા હતા. આ ચમત્કારિક યુવાન ઉપર ટીકાઓનો વરસાદ વરસવો શરૂ થઈ ગયો હતો. 'તે તો આવો હતો' અને 'તેણે શું ઉકાળ્યું?', 'તે તો હજી દૂધ પીતો બાળક છે?', 'એને ક્યાં કશો અનુભવ છે?' જેવા વાગ્બાણો ચારે બાજુથી છૂટતા હતા. આ લીલામાં છાપાં પણ જોડાયા.

જે દિવસે હચીન્સની સોગંદવિધિ હતી તે દિવસે રૉબર્ટ માયનાર્ડ હચીન્સના પિતાને એક મિત્રે કહ્યું, "આજે સવારે વર્તમાનપત્રના તંત્રીલેખમાં તમારા દીકરા ઉપર પ્રહારો કરવામાં આવ્યા હતા તે વાંચી મને સખત આઘાત લાગ્યો હતો." સિનિયર હચીન્સે શાંતિથી જવાબ વાળ્યો, "હા, ટીકાઓ સખત હતી પણ યાદ રાખજે કે મરેલાં પ્રાણીને કોઈ ક્યારેય લાત મારતું નથી."

અને હા, તમે પણ યાદ રાખજો કે વ્યક્તિનું જેટલું મહત્વ વધારે તેટલી વધારે લાત મારવાની લોકોને વધારે ગમે છે. તેનાથી તેમને વધારે સંતોષ થાય છે.

પ્રિન્સ ઑફ વેલ્સ જેઓ પાછળથી ઍડવર્ડ આઠમા બન્યા હતા. તેઓના જીવનમાં પણ એક વિચિત્ર પ્રસંગ બનેલો. નૌકાદળની તાલીમ લેવા તેઓ નેવી કૉલેજમાં જોડાયેલા. તે સમયે તેઓ માંડ ચૌદ વર્ષના હતા. એક દિવસ નૌકાદળના એક અધિકારીએ તેમને રડતા જોયા. કારણ પૂછતાં ખબર પડી કે નૌકાદળના કેડેટોએ તેમને લાતો મારી હતી. આ અધિકારીએ બધા કેડેટોને બોલાવી, ધમકાવીને પૂછ્યું ત્યારે ખબર પડી કે તેઓએ પ્રિન્સને એટલે લાતો મારી હતી કે, "આગળ જતાં જીવનમાં અમે કહી શકીએને કે અમો એ રાજાને લાતો મારી હતી!"

એટલે મિત્રો, જ્યારે તમને 'લાતો' પડે અથવા તો તમારા પર ટીકાઓની ઝડીઓ વરસે ત્યારે યાદ રાખજો કે તમને લાતો મારનારને પોતાની મહત્ત્વતા કેટલી વધુ છે તેવી લાગણી થતી હોય છે અને સાથે બીજી પણ વાત બને છે કે ટીકાઓથી એ સિદ્ધ થાય છે કે તમે કશુંક

મેળવ્યું છે. જેથી તમે લોકોના ધ્યાન પર આવ્યા છો. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાનાથી વધુ ભણેલા કે વધુ સફળ લોકોને જુએ છે ત્યારે તેઓને તેમની ટીકા કરવામાં પાશવી સંતોષ મળતો હોય છે. દા.ત. આ પ્રકરણ જ્યારે હું લખી રહ્યો હતો ત્યારે એક મહિલા તરફથી મને પત્ર મળ્યો હતો જેમાં તેણીએ “સાલ્વેશન આર્મિ”ના સ્થાપક જનરલ વિલિયમ બુથની ભારે ટીકાઓ કરી હતી. અગાઉ મેં રેડિયો ઉપર જનરલ બુથની સેવાઓ બિરદાવતું ભાષણ કર્યું હતું. તેની જ આ પ્રતિભાવ હતો. આ મહિલાએ જનરલ બુથ ગરીબો માટે એકઠા કરેલા ૮૦ લાખ ડૉલર ચોરી ગયા હતા તેવો આક્ષેપ તેના પત્રમાં કર્યો હતો. ખેર, મને ખબર હતી કે આ મહિલા જૂઠી હતી અને તે આવી બિનપાયાદાર ટીકાઓ એટલે કરતી હતી કે તેનાથી ઉચ્ચ આસને બેઠેલી વ્યક્તિને હીણી ચીતરવામાં તેને આનંદ અને સંતોષ બંને થતા હતા. મને શું થતું હતું તેની તમને ખબર છે? મેં પ્રભુનો આભાર માન્યો કે આવી સ્ત્રી સાથે મારા લગ્ન નહોતાં થયાં!

શોપનહોરે વર્ષો પહેલાં કહ્યું હતું કે: “વાહિયાત માણસો, મહાન માણસોની ભૂલો અને મૂર્ખાઈઓ શોધવામાં ખૂબ આનંદ મેળવતા હોય છે.”

મહાન વ્યક્તિઓની વાત નીકળી છે ત્યારે મને યાદ આવે છે કે સ્વાતંત્ર્યનું જાહેરનામું રચનાર મહાન થોમસ જેફરસન ઉપર યેલ યુનિવર્સિટીના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ ટીમોથી ડવાઇટે તદ્દન હલકા આરોપો મૂકી, તેઓ લફરાંબાજ છે તેવી ટીકાઓ કરી હતી. તો વળી જ્યોર્જ વૉશિંગ્ટન ઉપર, ‘દંભીં’, ‘મુખવટો પહેરી ફરનાર’ અને ‘ખૂની કરતાં સહેજ સારો’ એવી ટીકાઓ થતી હતી.

ખેર, એ બધી ખાસ્સી જૂની વાતો થઈ. હમણાંની વાતો લઈએ તો ઍડમિરલ પિયરેએ જ્યારે ઉત્તર ધ્રુવ ઉપર વિજય મેળવી ત્યાં પગ મૂક્યો ત્યારે અમેરિકા જ નહીં, દુનિયાભરમાં તેમની જબરદસ્ત ‘વાહ વાહ’ થઈ હતી. તેમના જ ઉપરીઓને આ ‘વાહ વાહ’ ન ગમી. તેઓએ પિયરે ઉપર ટીકાઓની ઝડીઓ વરસાવી તેમને “ખોટા નામે નાણાં ઉઘરાવતાં ઠગ” કહ્યા. આવું જ જનરલ ગ્રાન્ટના કિસ્સામાં બનેલું. તેઓએ ઉત્તર અમેરિકા ઉપર વિજય મેળવી, લોકચાહનાનો જુવાળ ખડો કર્યો હતો. ફક્ત અમેરિકા જ નહીં યુરોપ તેમના આ વિજયથી સખત ખુશ થયું હતું. પરંતુ તેમના ઉપરી અધિકારીઓને આ ‘વાહ વાહ’ ન ગમી. આ વિજયના છ અઠવાડિયાં પછી તેમની ધરપકડ કરી, તેમના લશ્કરને તેમનાથી વિખૂટું પાડી દેવામાં આવ્યું હતું. જનરલ ગ્રાન્ટની આંખમાં અપમાન અને દુ:ખના લીધે આંસુ આવી ગયાં હતાં. આ બંને કિસ્સાઓમાં બંને મહાન વ્યક્તિઓ તેમના ઉપરી અધિકારીઓની ઈર્ષાના ભોગ બની હતી.

તો મિત્રો, જો અન્યાયી ટીકાઓને લીધે ચિંતા કરવાથી દૂર રહેવું હોય તો નિયમ નંબર એક આ પ્રમાણે છે:

અન્યાયી ટીકાઓ, ખરેખર જોવા જઇએ તો છુપાવેશમાં પ્રશંસા છે.

બીજી વાત એ યાદ રાખજો કે કોઇ પણ ચારેય મૃત પ્રાણીને લાત મારતું નથી.

૨૧

હુ કહું તેમ કરો અને તે પછી ટીકાઓ ચારેય તમને ઠેસ નહીં પહોંચાડે

મેજર જનરલ સ્મેડલે બટલરનો મેં એક વાર ઇન્ટરવ્યૂ લીધો હતો. તેઓએ જે વાત કરી તેનાથી આ પ્રકરણની હું શરૂઆત કરવા માગું છું. તેઓ જ્યારે યુવાન હતા ત્યારે ખ્યાતિ મેળવવાના તેમને ખૂબ અભરખા હતા. તેઓ ઇચ્છતા કે બધા ઉપર તેમની સારી છાપ પડે. તે દિવસોમાં તેમની કોઈ જરા સરખી પણ ટીકા કરે તો તે તેમને અસર કરી જતી. તેની ચચળાટ દિવસો સુધી તે અનુભવતા. પરંતુ તેમણે કબૂલ કર્યું હતું કે, “નૌકાદળમાં મે ગાળેલાં ત્રીસ વર્ષોએ મારી ચામડી જાડી કરી દીધી હતી. મને ઘણી વાર ઉતારી પાડવામાં આવ્યો છે, મારું ઘણી વાર અપમાન પણ કરવામાં આવ્યું છે અને મને ‘પીળો કૂતરો’, ‘ડંખીલો સાપ’ અને ‘ડોબો’ તરીકે સંબોધવામાં આવ્યો છે. એક્સપર્ટોએ મને શાપ આપ્યા છે. અંગ્રેજી ભાષાના છાપી ન શકાય તેવા ખરાબમાં ખરાબ શબ્દો વડે મને નવાજવામાં આવ્યો છે. તેની મને કોઈ ચિંતા થતી? ના રે ના, આજની તારીખમાં કોઈ મારી ટીકાઓ કરે તો હું પાછું વાળીને જોતો પણ નથી તે કોણ બોલ્યું?”

ખેર, બટલર ટીકાઓની પરવા કરતાં ન હતા, પરંતુ મોટા ભાગના લોકો કોઈ પણ નાના કે મોટા ટોણાં-મહેણાંને ખૂબ ગંભીરતાથી લેતા જોવામાં આવ્યા છે. મારી જ વાત કરું તો મારી રાત્રિશાળાની મુલાકાતે એક વર્તમાનપત્રનો પ્રતિનિધિ આવ્યો હતો અને તેણે બધું જોયા પછી બીજા દિવસે મારા ઉપર અને મારા કામ ઉપર ટીકાઓની ઝડી વરસાવી વાંકું લખ્યું હતું. તે લખાણમાં તથ્ય કરતા વાંકદેખાપણું વધારે હતું. હું સમસમી ગયો અને મેં તેની સામે પગલાં ભરવાનું નક્કી કર્યું. ઓળખાણ પીછાણવાળાને ફોન કર્યા વગેરે વગેરે.

પરંતુ આજે મને એ વાત યાદ આવે છે તો શરમ ઊપજે છે કારણ કે મને હવે ખ્યાલ આવે છે કે એ વર્તમાનપત્ર વાંચનાર અડધા ઉપરાંત લોકોએ તો એ સમાચાર વાંચ્યા જ નહીં હોય અને બાકીના અડધામાંથી અડધા લોકોએ તેને હસી કાઢ્યા હશે. અને બાકી રહ્યા તેમાંથી અડધા લોકો તેને થોડા સમય પછી ભૂલી ગયા હશે.

હવે મને ખ્યાલ આવે છે કે તે લોકોને તમારા મારા વિશે વિચારવાનો સમય જ નથી હોતો. તેઓને ખરેખર આપણી પડી જ નથી હોતી. તેઓ તો હરહંમેશ તેઓના વિશે જ વિચારો કરતાં રહેતાં હોય છે. તેઓને સહેજ માથું દુ:ખે તો તેની તેઓને ચિંતા થતી હોય છે - આપણે જીવીએ છીએ કે મરી ગયા છીએ તેની તેમને કોઈ ફિકર હોતી નથી.

જો તમે કે હું ખોટી રીતે કોઈ જુઠાણામાં ફસાઈ જઈએ, કોઈ આપણી ગમે તેવી મશ્કરી કરે, આપણા પર આરોપો મૂકે, પીઠમાં છરી ભોંકી દે અને બજારમાં આપણું લીલામ કરી દે તો પણ આપણી જાતની દયા ન ખાતા. એના બદલે પ્રભુ ઈસુને યાદ કરજો કે તેમના ૧૨ અત્યંત નજીકના વિશ્વાસુ અનુયાયીઓમાંથી એક અનુયાયીએ આજની ગણતરી પ્રમાણે ૧૯ ડૉલર જેવી નજીવી રકમ માટે તેમને દગો દીધો હતો. આ બાર અનુયાયીઓમાંથી એક અનુયાયી, જેવા ઈસુ મુશ્કેલીમાં મુકાયા કે તરત તે તેમને છોડીને જતો રહ્યો હતો અને એક વાર નહીં ત્રણ વાર સોગન ખાઈને તેણે કહ્યું હતું કે તે ઈસુને જાણતો જ નથી! જ્યારે ઈસુ આવી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થયા હોય તો તમારી ને મારી તો વાત જ શું છે?

વર્ષો પહેલાં હું એક વાત શીખી ગયો હતો કે જો કે હું લોકોને મારી અન્યાયી ટીકાઓ કરવાથી રોકી તો નહીં શકું પણ હું એ વાત તો મારા જ હાથમાં રાખીશ કે આ અન્યાયી ટીકાઓથી હું વિચલિત થઈશ કે નહીં.

આ વાતને જરા ચોખવટથી સમજી લઈએ - હું એમ નથી કહેતો કે બધી જ ટીકાઓને નજરઅંદાજ કરવી. ના, એમ નથી - મારા કહેવાનું એ છે કે અન્યાયી ટીકાઓ, પાયા વગરની ટીકાઓને મન ઉપર ન લેવી. આ જ વાત મેં ઇલિયોનેર રૂઝવેલ્ટને પૂછેલી કે પાયા વગરની ટીકાઓનો તેઓ કેવી રીતે સામનો કરે છે. તેમણે કહેલું કે તેમની નણંદે તેમને ખૂબ સુંદર સલાહ આપેલી. તેમણે તેમની નણંદને કહેલું કે, "મારે કંઈક ને કંઈક કરવું હોય છે પણ મને ટીકા થશે તેની ડર રહ્યા કરે છે." તેમની નણંદે તેમની આંખોમાં આંખો પરોવી કહેલું કે, "લોકો શું કહેશે તેની ક્યારેય પરવા ન કરતી. તારા દિલમાં એ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે તું જે કરે છે તે સાચું છે તો પછી દુનિયા જખ મારે છે." તેમની આ સલાહ ઇલિયોનેર માટે પથ્થરની લકીર બની ગઈ હતી. તેમણે મને કહેલું કે જો તમે સાચા હો તો તમને ગમે તે પ્રવૃત્તિ કરો કારણ કે જેને ટીકા કરવી હશે તે તો તમે ગમે તે કરશો તો પણ ટીકા તો કરશે જ.

ટીકાઓ અંગે એક બીજી પણ વાત છે કે તમે ટોળામાં સૌથી ઊંચા હશો તો તમારી ટીકા કરનારાઓ પુષ્કળ નીકળશે. તમે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં કશું પણ પ્રાપ્ત કરશો એટલે તેમાંથી ખોડખાંપણ શોધનારા બહુ જ લોકો નીકળશે. અમેરિકન ઇન્ટરનેશનલ કોર્પોરેશનના પ્રમુખ મેથ્યુ સી. બ્રુશના કિસ્સામાં પણ આવું જ બનેલું, પરંતુ તેઓ આ બધી ટીકાઓની પરવા કર્યા વગર પોતાના શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નોમાં રચ્યાપચ્યા રહેતા. તેઓ કહેતા કે, "મેં નિયમ બનાવી દીધો હતો કે હું મારાથી બનતું બધું જ સારું અને સુંદર કરીશ અને પછીથી જૂની છત્રી લઈ ઓઢી લઈશ જેથી ટીકાઓનો વરસાદ મને પલાળ્યા વગર નીચે પડી જાય."

ટીકાઓને નજરઅંદાજ કરવાની બીજી રીત ડીક્સ ટેઇલર પાસેથી શીખવા જેવી છે. તે ટીકાઓના વરસાદને પોતાની ડોક પરથી વહાવી તો દે

છે પણ સાથે સાથે તેને હસી કાઢે છે. સંગીત અંગેના તેઓના રેડિયો પ્રોગ્રામ અંગે એક મહિલાએ તેમને “જુઠ્ઠા, દગાબાજ, ઝેરીલા સાપ અને મહામૂરખ” જેવા વિશેષણોથી નવાજયા હતા. ટેઇલરે બીજા રવિવારે તે મહિલાનો પત્ર શ્રોતાઓ સમક્ષ વાંચી સંભળાવ્યો હતો અને પછી તે ખડખડાટ હસી પડ્યા હતા.

આવી જ વાત ચાર્લ્સ સ્કાવબને એક જર્મને શીખવી હતી. સ્કાવબની સ્ટીલ મિલમાં કામ કરતાં જર્મન સાથે બીજા કામદારોને જીભાજોડી થઈ ગઈ અને આ કામદારોએ આ જર્મનને તે ‘જર્મન’ હોવાને નાતે ઉતારી પાડ્યો અને ટીંગાટોળી કરી નદીમાં ફેંકી દીધો. કાદવ અને પાણી સાથે આ જર્મન જ્યારે ઑફિસ તરફ આવતો હતો ત્યારે સ્કાવબે તેને પૂછ્યું કે, “તેં એ કામદારોના ટોળાને શું કહ્યું?” જર્મનનો જવાબ હતો: “કાંઈ નહીં - મેં તેઓની વાતને હસી કાઢી હતી.” વાતને હસી કાઢવાની આ રીત ખૂબ સારી છે કારણ કે ગેરવાજબી, પાયા વગરની, ટીકાઓના તમે શિકાર બનો ત્યારે જો તમે તે ટીકાઓનો જવાબ આપો તો સામેવાળો તેની વળતો જવાબ આપે, પણ જો તમે તેને હસી કાઢો તો તે શું કરે?

ટીકાઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો તેની એક ફકરો લિંકને લખ્યો હતો જે હવે સાહિત્યનો સુવર્ણ ફકરો બની ગયો છે. જનરલ મેક આર્થર અને વિન્સ્ટન ચર્ચિલ તે ફકરાને પોતાની ઑફિસમાં રાખે છે. આ ફકરો આ પ્રમાણે છે:

“મારા ઉપર કરવામાં આવતી ટીકાઓ જો હું વાંચવા બેસું, જવાબ આપવાની વાત તો બાજુ પર રાખીએ, તો આ દુકાન તો ક્યારની બીજો ધંધો કરવા માટે બંધ જ થઈ જાય. હું તો જે સર્વશ્રેષ્ઠ રીતે જાણું છું તે સર્વશ્રેષ્ઠ રીતે કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું અને તે અંત સુધી કરતો રહીશ. જો છેવટે બધું જ સારું થશે તો મારી વિરુદ્ધ જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું હશે તેની કોઈ અર્થ નહીં રહે અને જો છેવટે હું મારા કામમાં ખોટો સાબિત થઈશ તો દસ દેવદૂતો આવીને કહેશે કે હું સાચો હતો તો પણ કાંઈ ફેર નહીં પડે.”

જ્યારે તમે અને હું અન્યાયી ટીકાઓના ભોગ બનીએ ત્યારે નિયમ નંબર બે યાદ કરજો. જે આ પ્રમાણે છે:

તમારાથી બનતા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરજો અને

પછી ટીકાઓ સામે તમારી જૂની છત્રી લઇને

ભા રહી જજો જેથી તે તમારા ખભા ઉપરથી સરકી જાય.

૨૨

મેં કરેલી મૂર્ખાઇઓ

તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે મારી ખાનગી ફાઇલો રાખવાના કબાટમાં કેટલાક ફોલ્ડરો મેં એવા મૂક્યા છે જેના ઉપર લખેલું છે: “મેં કરેલી મૂર્ખાઈઓ”, હા, મેં આ ફોલ્ડરમાં કરેલી મૂર્ખાઈની વાતો મારા સ્વહસ્તે લખીને મૂકી છે. આ બધી એવી મૂર્ખાઈઓ છે જેના માટે હું ફક્ત જવાબદાર જ નહીં, ગુનેગાર પણ છું. આ વાતો ક્યારેક હું મારી સેક્રેટરીને લખાવી દેતો પણ ક્યારેક જ્યારે તે ખૂબ જ અંગત અને મૂર્ખાઈઓથી ભરેલી હોય ત્યારે તે હું મારા હાથે લખીને ફાઇલ કરી દેતો.

આમ કરવા પાછળનો હેતુ એ હતો કે જ્યારે હું નવરાશના સમયે આ ફોલ્ડરોને બહાર કાઢી ફરી વાંચી જતો ત્યારે મને મારી ભૂલો સ્પષ્ટ રીતે યાદ આવતી અને તે ભૂલો મને નવી સમસ્યાઓને ઉકેલવામાં મદદરૂપ થતી અથવા એમ કહો કે આવનારી સમસ્યાઓનો મને તેમાં ઉકેલ દેખાતો હતો. આ આખી પ્રક્રિયાને મેં “ડેલ કાર્નેગીનો વહીવટ” એવું નામ આપ્યું હતું!

અગાઉ મારી મુશ્કેલીઓ માટે હું બીજાઓને દોષ દેતો હતો, પરંતુ જેમ ઉંમર વધતી ગઈ અને સમજણ આવતી ગઈ તેમ મને ભાન થતું ગયું કે બધી બાજુએથી જોતાં મારાં સઘળાં દુર્ભાગ્યો માટે હું જ જવાબદાર હતો. મારી જ મૂર્ખાઈઓના લીધે જ મારે સહન કરવાનો સમય આવ્યો હતો. સેન્ટ હેલીના ખાતે કેદ નેપોલિયને પણ આમ જ કહ્યું હતું: “મારા પતન માટે મને જ જવાબદાર ગણવો જોઈએ. હું જ મારો સૌથી મોટો દુશ્મન હતો - મારા સૌથી મોટા દુર્ભાગ્યનું કારણ હું જ હતો.”

અહીં મારે તમને આ રીતે નોંધપોથી રાખવાના ફાયદાઓ વિશે વાત કરવી છે. આ માટે એચ. પી. હોવેલનો દાખલો હાથવગો છે. તેઓનું અમેરિકન અર્થતંત્રમાં મોટું નામ હતું. તેમનું તાજેતરમાં અવસાન થયું હતું પરંતુ તે પહેલા હું એક વાર તેમને મળ્યો હતો અને મેં તેમને તેમની સફળતાના રહસ્ય વિશે પૂછેલું તેમનો જવાબ હતો કે: “વર્ષોથી હું મારી મુલાકાતોની નોંધ માટે ડાયરી રાખું છું, જેમાં દિવસ દરમિયાન હું કોને કોને મળ્યો, શું શું વાત થઈ વગેરેની નોંધ ટપકાવી દેતો. આખા અઠવાડિયાની આ નોંધપોથીને હું શનિવારે રાત્રે વાંચી જતો અને મેં આખા અઠવાડિયા દરમિયાન શું શું કર્યું તેનું નિષ્પક્ષભાવે અવલોકન કરતો અને પછી મારી જાતને પૂછતો કે, “મેં ક્યાં ક્યાં ભૂલો કરી છે? અમુક વસ્તુ મેં કરી હતી તે ખરેખર બરાબર હતી? મારે ક્યાં ક્યાં કેવા કેવા સુધારાઓ કરવા જોઈએ? આખા અઠવાડિયા દરમિયાનના બનાવોમાંથી મારે શું બોધપાઠ લેવો જોઈએ?” આવા અઠવાડિક અવલોકનથી ક્યારેક હું અસુખ અનુભવતો, તો વળી ક્યારેક મારી ભૂલોને જોઈને આશ્ચર્ય પામી જતો. જોકે જેમ જેમ

વર્ષો પસાર થતાં ગયાં તેમ તેમ મારી ભૂલો ઘણી ઓછી થતી ગઈ હતી. મારી જાતનું અવલોકન કરવાની આ પદ્ધતિએ મને ખૂબ મદદ કરી હતી અને તેણે બીજી બધી વાતો કરતાં મને જીવનમાં ખૂબ સહાય કરી હતી.”

મિ. હોવેલે આ વિચાર કદાચ બેન્જામિન ફ્રેન્કલીન પાસેથી ઉછીનો લીધો હશે. ફ્રેન્કલીન આખા અઠવાડિયા સુધી રાહ ન જોતા. તે તો રોજેરોજ પોતાની નોંધપોથી ખોલી દિવસ દરમિયાન તેમણે કરેલાં કામોને જોઈ જતાં અને પોતાની ભૂલો પકડી પાડતાં અને તેને કેમ સુધારવી તે કામમાં લાગી જતાં.

એલ્બર્ટ હ્યુબાર્ટે કહ્યું છે તે સાચું છે. તેમણે કહેલું કે, “દરેક માણસ દિવસમાં ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટ મહામૂર્ખની જેમ વર્તે છે. શાણપણ એમ કહે છે કે સમયની આ મર્યાદા તૂટવી ન જોઈએ.”

વામણો માણસ, તેની નાનામાં નાની ટીકાને સહન કરી શક્તો નથી. તરત ગુસ્સામાં લાલપીળો થઈ જાય છે પરંતુ શાણો માણસ પોતાના ટીકાકારો પાસેથી શીખવા માટે તત્પર રહે છે અને પોતાની ભૂલોની તેમની સાથે ચર્ચા કરી તે સુધારી લે છે. વૉલ્ટ વ્હીટમૅન કહે છે કે ડહાપણ એમાં છે કે જેઓ આપણી ફક્ત પ્રશંસા જ કર્યા કરે છે. તેમની પાસેથી શીખવાની બદલે જેઓ આપણી ટીકાઓ કરે છે તેમની પાસેથી સાચી વાત શીખવી.

બીજી મહત્ત્વની વાત એ છે કે આપણા દુશ્મનો આપણી કે આપણા કામની ટીકાઓ કરે તે પહેલાં આપણે તેમને પરાજિત કરી દેવા જોઈએ. આપણે જ આપણા ટીકાકાર બની જવું જોઈએ અને તે પણ કેવા? જબરદસ્ત ટીકાકાર. આપણા દોષો, આપણી નબળાઈઓના ઉપાયો આપણે જ શોધી કાઢવા જોઈએ જેથી દુશ્મનો આંગળી ચીંધે તે પહેલાં આપણે ભૂલો સુધારી દીધી હોય.

ધારો કે કોઈ તમને “સાવ ડોબો છે” તેમ કહે તો તમે શું કરશો? ગુસ્સે થશો? તેનું અપમાન કરશો? ના, લિંકને જે કર્યું તે તમારે કરવું જોઈએ. ઍડવર્ડ એમ. સ્ટેન્ટન લિંકનના યુદ્ધમંત્રી હતા. લિંકન કેટલાક સ્વાર્થી રાજકારણીઓની વાતમાં આવી ગયા અને કેટલાંક લશ્કરી દળોને અમુક સ્થળેથી લઈ બીજે સ્થળે મૂકવાનો તેમણે હુક્મ કર્યો. સ્ટેન્ટને જ્યારે આ જાણ્યું ત્યારે તેમનો પ્રથમ પ્રત્યાઘાત હતો - “આવા હુક્મ પર સહી કરનાર લિંકન સાવ ડોબા છે.” લિંકનને જ્યારે ખબર પડી કે તેમના યુદ્ધમંત્રીનો પ્રત્યાઘાત “સાવ ડોબા જેવા છે” તેવો છે તો તેઓ ગુસ્સે ન થયા પણ સ્ટેન્ટનને મળ્યા અને આખી પરિસ્થિતિ તેમની પાસેથી સમજીને જ્યારે સચ્ચાઈ જાણી ત્યારે તેમણે હુક્મ પાછો ખેંચ્યો. લિંકને ટીકાને આવકારી કારણ કે તેમને જાણ થઈ કે તે ટીકા નિ:સ્વાર્થ, હકીકત પર આધારિત અને મદદરૂપ થવાના હેતુથી કરવામાં આવી હતી.

તમારે અને મારે આ પ્રકારની ટીકાઓને આ જ રીતે આવકારવી જોઈએ કારણ કે દુશ્મનો કે હિતેચ્છુઓના અભિપ્રાયો, સત્યની વધુ નજીક હોય છે - કમસેકમ આપણા અભિપ્રાયો કરતા તો ખરા જ!

આપણને બધાને ટીકાઓ ગમતી નથી. વખાણ ખૂબ ગમે છે. તે સમયે આપણે ટીકા કે વખાણ બેમાંથી એકે યોગ્ય છે કે નહીં તેની વિચાર સુધ્ધાં કરતા નથી. એનું કારણ એ છે કે તર્ક નહીં, લાગણીથી આપણે દોરવાઈ જઈએ છીએ.

કોઈ આપણા વિશે ખરાબ બોલે ત્યારે તરત આપણો બચાવ કરવા ન મંડી પડતાં. દરેક મૂર્ખ તેમ જ કરે છે. આપણે અનન્ય, નમ્ર અને તેજસ્વી બનવું જોઈએ. આપણે તો તે સમયે એમ બોલવું જોઈએ કે: "જો દુશ્મનને મારી એબ વિશે ખબર હોત તો તો તેણે મારી આથી પણ વધુ સખત ટીકા કરી હોત."

અગાઉના પ્રકરણોમાં મેં અન્યાયકર્તા ટીકાઓનો સામનો કેમ કરવો તે જણાવ્યું છે, પરંતુ અત્યારે મને આ માટે એક સુંદર વિચાર સ્ફુર્યો છે. જ્યારે તમારી ખોટી રીતની ટીકાઓ થાય અને તમારી અંદર ગુસ્સો ઊકળવા માંડે ત્યારે તમારે ખરેખર અટકી જવું જોઈએ અને કહેવું જોઈએ: "જરા એક મિનિટ થોભશો? હું કોઈ સંપૂર્ણ વ્યક્તિ નથી. જો મોટા માણસો ભૂલો કરી શક્તા હોય અને કબૂલ પણ કરતા હોય તો હું વળી કઈ વાડીનો મૂળો?' કદાચ આ બધી ટીકાઓ મારા માટે વાજબી હશે. તે માટે હું તમારો આભારી છું અને હવેથી તેમાં સુધારો કરતો રહીશ.'

હું સાબુ વેચતા એક સેલ્સમૅનને જાણું છું જે હંમેશા વેપારી પાસેથી વખાણની નહીં પણ ફરિયાદની અપેક્ષા રાખતો. તે વેપારીને પોતાના સાબુ અંગે કાંઈ ફરિયાદ હોય તો તેની વાત કઢાવવાનો પ્રયત્ન કરતો અને પછી તે ફરિયાદ કે સૂચનો તે કંપનીને પહોંચાડતો જેથી સાબુની ગુણવત્તા સુધારી શકાય. આ અભિગમે આ સેલ્સમૅનને ખૂબ પ્રસિદ્ધિ અપાવી અને તેને ખૂબ મદદગાર મિત્રો મળ્યા.

આ વ્યક્તિ - આ સેલ્સમૅન આગળ જતા કઈ પદવીએ પહોંચ્યા તે જાણો છો? તે કોલગેટ-પાલ્મોલિવ-પીટ સોપ કંપનીનો પ્રમુખ બન્યો. તેમનું નામ હતું - ઇ. એસ. લિટલ.

શું તમે એચ. પી. હોવેલ, બેન ફ્રેન્કલિન અને ઇ. એસ. લિટલની હરોળમાં બેસવા માગતા નથી?

તો ટીકાઓના લીધે થતી ચિંતાઓ દૂર રાખવાનો નિયમ નંબર ત્રણ આ પ્રમાણે છે:

ભાગ છઠ્ઠો ટૂંકાણમાં

ટીકાઓના લીધે થતી ચિંતાઓ દૂર કેમ કરશો?

ગેરવાજબી ટીકાઓ છૂપાવેશમાં આશીર્વાદ સમાન હોય છે. ઘણી વાર તેઓનો અર્થ એવો થાય છે કે તમારા કામથી બીજાઓને ઈર્ષા અને જલન પેદા થઈ છે. યાદ રાખો કે મૃત પ્રાણીને કોઈ લાત મારતું નથી.

તમારાથી બનતા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરતાં રહો અને છતાંય ટીકાઓ થાય તો જૂની છત્રી ઓઢી ટીકાઓના વરસાદને શરીર પરથી વહી જવા દો.

આપણે જે મૂર્ખાઈઓ કરી હોય તેની નોંધ રાખવી જોઈએ અને આપણી જ આલોચના કરવી જોઈએ. આપણે કાંઈ સંપૂર્ણ તો બની શકીએ તેમ નથી તો ઇ. એસ. લિટલનો દાખલો લઈ, આપણે સામે ચાલીને પૂર્વગ્રહરહિત મદદરૂપ થાય તેવી રચનાત્મક આલોચનાને આવકારવી જોઈએ.

ભાગ સાતમો

થાક અને ચિંતાને દૂર કરવાના છ રસ્તાઓ જે તમારી શક્તિ અને ઉત્સાહને યાઇ બક્ષશે

૨૩

તમારી જાગ્રત અવસ્થામાં રોજનો વધુ એક કલાક કેવી રીતે ઉમેરશો?

મને ખબર છે કે તમે મને પૂછશો કે, "ચિંતાને કેવી રીતે દૂર કરવી" તે પુસ્તકમાં થાકને દૂર કરવાની વાત ક્યાંથી આવી? કારણ બહુ જ સરળ છે. ચિંતા અને થાક શારીરિક અને માનસિક રીતે જોડાયેલા છે. મેડિકલના કોઈ પણ વિદ્યાર્થીને પૂછશો તો કહેશે કે થાકથી શરીરની પ્રતિકાર શક્તિ ઘટી જાય છે અને તેના લીધે શરદી જેવા રોગ થાય છે અને કોઈ પણ મનોચિકિત્સકને પૂછશો તો તે કહેશે કે થાક, ડર અને ચિંતા જેવી લાગણીઓ સામેની પ્રતિકાર શક્તિ તોડી નાખે છે એટલે જો થાકને દૂર કરી શકીએ તો ચિંતાને આપણે જરૂર રોકી શકીએ.

ડૉ. ઍડમંડ જેકોબ્સન જેઓએ બે સુંદર પુસ્તકો લખ્યાં છે - "પ્રોગ્રેસિવ રિલેક્ષેઇસન" અને "યુ મસ્ટ રિલેક્સ" તેમનું કહેવું છે કે જો તમે સંપૂર્ણ આરામ ભરી મોકળાશ અનુભવી રહ્યા હો તો તેવી સ્થિતિમાં કોઈ માનસિક કે લાગણીભરી સ્થિતિ ટકી શકતી નથી. તેને બીજી સરળ રીતે કહીએ તો જો તમે આરામની સ્થિતિમાં હો તો તમે ચિંતાની લાગણી અનુભવી શક્તા નથી. માનસિક અને શારીરિક આરામ તમને ચિંતાથી દૂર રાખે છે. એટલે થાક અને ચિંતાને દૂર રાખવા હોય તો પહેલો નિયમ એ બને છે કે: કામની વચ્ચે વચ્ચે આરામ લો. તમે થાકી જાવ તે પહેલાં આરામ કરો.

સવાલોનો સવાલ એ છે કે આરામનું આટલું મહત્ત્વ શા માટે? કારણ કે થાક આશ્ચર્યજનક ઝડપે એકઠો થઈ જતો હોય છે. સતત પ્રયોગો કર્યા પછી અમેરિકાના લશ્કરી દળે શોધી કાઢ્યું હતું કે યુવાન સૈનિકો જો કલાકે દસ મિનિટ, તેમનો સામાન નીચે મૂકી આરામ કરી લે તો તેઓ વધુ ઝડપે કૂચ કરી શકે છે. આપણું હૃદય પણ અમેરિકાના લશ્કર જેટલું જ બાહોશ છે. આપણામાંથી ઘણા લોકો એમ માને છે કે આપણું હૃદય સતત ૨૪ કલાક કામ કરતું રહે છે, પરંતુ ખરેખર તેવું હોતું નથી. દરેક શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ પછી હૃદય એક ચોક્કસ સમય માટે આરામ કરી લે છે. હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલના ડૉ. વૉલ્ટર બી. કેનના કહેવા મુજબ હૃદય સામાન્ય રીતે એક મિનિટમાં ૭૦ ધબકારા લેતું હોય છે પરંતુ તે દરમિયાન તે નાનકડો આરામ પણ કરી લેતું હોય છે. એટલે હૃદય ૨૪ કલાકમાંથી ફક્ત ૯ કલાક કામ કરે છે અને ૧૫ કલાક આરામ કરી લે છે.

બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન વિન્સ્ટન ચર્ચિલ પણ આ રીતે જ કામ કરતા અને એટલે જ તે દિવસના ૧૬ કલાક કામ કરી શક્તા હતા. તેઓ

સવારે ૧૧ વાગ્યા સુધી પથારીમાં પડ્યા પડ્યા જ બધું કામ કરતા - જેવા કે રિપોર્ટ વાંચી જવાં, હુકમો લખાવવા, ટેલિફોન્સ કરવા, અગત્યની મિટિંગો કરવી વગેરે વગેરે. લંચ પછી તેઓ ૧ કલાક સૂઈ જતા. સાંજ સુધી કામ કર્યા પછી આઠ વાગ્યાના રાત્રિ ભોજન પહેલા તેઓ બે કલાક સૂઈ જતા અને પછી મોડી રાત સુધી કામ કરતાં. થાક શું તેની તેમને ખબર જ ન હતી. કારણ કે તેમને થાક લાગતો જ નહીં. સિનિયર જ્હોન ડી. રૉકફેલર પણ બપોરે ઑફિસમાં જ અડધો કલાક સૂઈ જવાની "આરોગ્યપ્રદ" ટેવ હતી અને તેના લીધે તેઓને મોડી સાંજ સુધી કામ કર્યું હોય છતાંય થાક લાગતો નહીં. ડેનિયલ ડબલ્યુ જૉસેલીને તેમના પુસ્તક "શા માટે થાકવું જોઈએ"માં લખ્યું છે કે, "આરામનો અર્થ એ નથી કે શરીર કશું જ કરે નહીં. આરામનો અર્થ છે મરામત - રિપેર." નાનકડો આરામ કરીએ એટલામાં તો શરીરમાં ઘણું બધું મરામતનું કામ થઈ જતું હોય છે. પાંચ જ મિનિટની ઊંઘ થાક ઉતારી દઈ શકે છે. ૧૨ વર્ષો સુધી જેઓ વ્હાઇટ હાઉસમાં "ફર્સ્ટ લેડી" તરીકે રહેલા તે ઇલિયોનેર રૂઝવેલ્ટે પોતાના વ્યસ્ત કાર્યક્રમો વચ્ચે આરામ કરી લેવાની રીત સમજાવતા કહ્યું હતું કે, "જ્યારે તેઓને નાનકડી મેદની સમક્ષ બોલવાનું હોય કે પછી કેટલાક લોકોને મળીને સંબોધન કરવાનું હોય ત્યારે તેઓ તેમની ઑફિસની આરામખુરશીમાં ૨૦ મિનિટ આંખો બંધ કરી આરામ કરી લેતાં અને પછી તાજગીભર્યા બની બહાર નીકળતાં."

હેન્રી ફોર્ડે ખૂબ સરસ વાત કરી છે જે બધા જ વયસ્ક લોકોએ યાદ રાખવા જેવી છે: "જો બેસી શકું તેમ હોઉં છું તો હું ઊભો રહેતો નથી અને આડો પડી શકું તેમ હોઉં છું તો હું બેસી રહેતો નથી." જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ મનુષ્યે આ વાત સારી રીતે સમજી લેવી જોઈએ. આધુનિક શિક્ષણના પ્રણેતા હોરેસ માન આમ જ કરતાં. તેઓ જ્યારે મોટી ઉંમરે પહોંચ્યા ત્યારે વિદ્યાર્થીઓના ઇન્ટરવ્યૂ તેઓ કોચમાં સૂતા સૂતા લેતા હતા.

ક્યારેક એવું બને કે તમે બપોરે નાનકડી ઊંઘ ન પણ લઈ શકો જેમ કે તમે સ્ટેનોગ્રાફર હો તો કાંઈ ઑફિસમાં ઊંઘી ન શકો કે પછી તમે એકાઉન્ટન્ટ હો તો કોચ ઉપર લાંબા થઈ આરામ ન કરી શકો. પરંતુ તમે એના બદલે રોજ એક કામ જરૂર કરી શકો. સાંજના વાળુ પહેલાં કે જો તમે રાત્રિભોજન કરતાં હો તો તે પહેલાં એક કલાક લાંબા થઈને આરામ જરૂર કરી શકો. તે સસ્તો સહજ અને સરળ માર્ગ છે. દિવસભરના થાકને ગાયબ કરી દેવાનો! એથી પણ આગળ વધીને જો તમે સાંજે ૫, ૬ કે ૭ વાગ્યા પહેલા એક કલાકની ઊંઘ લઈ લો તો તમે તમારી જાગ્રત અવસ્થામાં દિવસનો એક કલાક વધુ ઉમેરી દઈ શકો છો. કેમ? કેવી રીતે? કારણ કે સાંજના ભોજન પહેલાની એક કલાકની ઊંઘ વત્તા રાતની છ

કલાકની ઊંઘ એટલે કુલ સાત કલાકની ઊંઘ, તમારી રાત્રિની આઠ કલાકની ઊંઘ કરતા વધુ આરામ તમને આપે છે.

આપણે એ શારીરિક મજૂરી કરતા લોકો વિશે વિચારીએ તો પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે કે આવા મજૂરો જો કામની વચ્ચે થોડો આરામ કરી લે છે તો વધુ કામ કરી શકે છે. બેથલેહેમ સ્ટીલ કંપનીમાં ફ્રેડરિક ટેઇલરે આ વાત પ્રયોગ કરીને સિદ્ધ કરી હતી. તેમણે જોયું હતું કે એક મજૂર એક દિવસમાં સાડાબાર ટન પીગ આયર્ન ભારખાનામાં ઠાલવી શક્તો હતો, પરંતુ તેને જો દર કલાકે અમુક આરામ આપવામાં આવ્યો હોય તો તે ૪૭ ટન પીગ આર્યન ભારખાનામાં ઠાલવી શકવા શક્તિમાન બન્યો હતો. આરામમાં આટલી તાકાત હોય છે.

આથી હું ફરી ફરીને એક વાત ભારપૂર્વક કહીશ: "'લશ્કરી દળોની રીત અપનાવો - વચ્ચે વચ્ચે આરામ કરી લ્યો - તમારું હૃદય જે રીતે કામ કરે છે તેમ તમે કરો - થાકી જાવ તે પહેલાં આરામ કરી લ્યો અને પછી જુઓ તમે તમારી જાગ્રત અવસ્થામાં દિવસનો એક વધુ કલાક ઉમેરી શકો છો.'

૨૪

કઇ વાતથી તમને થાક લાગે છે અને તે અંગે તમે શું કરી શકો તેમ છો?

થાકની વ્યાખ્યા શું? "કામ કરવાની ઘટી ગયેલી શક્તિ એટલે થાક" એમ વિજ્ઞાન કહે છે. પરંતુ આશ્ચર્યજનક બાબત એ છે કે આપણું મગજ ક્યારેય થાકતું હોતું નથી. તો પછી આપણને થાક કઈ બાબતથી લાગે છે?

મનોચિકિત્સકોએ તો જાહેર કરી દીધું છે કે આપણા માનસિક અને લાગણીના અભિગમો આપણા થાકનું કારણ હોય છે. ઇંગ્લૅન્ડના જાણીતા મનોચિકિત્સક જે. એ. હેડફિલ્ડ કહે છે કે: "મોટા ભાગનો થાક જે આપણે સહન કરીએ છીએ તેના મૂળ માનસિક હોય છે. શારીરિક શ્રમથી તો ભાગ્યે જ થાક લાગે છે." અમેરિકાના બીજા એક મનોચિકિત્સક એ. એ. બ્રિલ કહે છે કે: "બેઠાડું કામ કરતાં તંદુરસ્ત કામદારને જે થાકનો અનુભવ થાય છે તે તદ્દન માનસિક પરિબળોને લીધે હોય છે એટલે કે તેની સંબંધ લાગણીઓ સાથે હોય છે."

આ લાગણીઓ એટલે કઈ લાગણીઓ? તેની જવાબ છે — કંટાળો, ગુસ્સો, પોતાની જોઈએ તેટલી પીઠ થાબડવામાં આવતી નથી તેવી લાગણી. બધું જ નિરર્થક છે તેવી લાગણી, ઉતાવળ, ચિંતા, ડર — આ બધી લાગણીઓના લીધે બેઠાડુ કામદાર થાકી જાય છે અને તેના લીધે તેને શરદી થઈ જાય છે. તેની કામ કરવાની શક્તિ ઘટી જાય છે અને માથાના સખત દુ:ખાવા સાથે તે ઘરે ચાલ્યો જાય છે. જી હાં, આપણે એટલે થાકી જઈએ છીએ કારણ કે આપણી લાગણીઓ આપણા શરીરમાં માનસિક તાણ પેદા કરે છે.

એક વીમા કંપનીએ આ વાત સારી રીતે સમજાવી છે. તેઓ કહે છે કે સખત કામ કે મજૂરી ભાગ્યે જ આપણને થકવી નાખે છે અને સારી ઊંઘ અને આરામથી તેની ઉપાય થઈ શકે છે. પરંતુ ચિંતા, તાણ અને ભડકેલી લાગણીઓ આ ત્રણ વસ્તુઓ સૌથી વધુ થાક ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે એમ લાગે કે શારીરિક અને માનસિક કારણોસર થાક લાગ્યો છે ત્યારે ખરેખર તો ઉપરના ત્રણ કારણોસર જ થાક અનુભવાતો હોય છે. જે સ્નાયુથી કામ થતું રહેતું હોય છે તે જ સ્નાયુ તાણ અનુભવે છે. તેને ઢીલો કરી નાખો અને અગત્યના કામ માટે શક્તિ બચાવો.

ખેર, અહીં અટકી જાવ. તમે જ તમારી પરીક્ષા લો. તમે અત્યારે આ લીટીઓ વાંચી રહ્યા છો — તો શું તમારા ભવાં ચડી ગયાં છે? તમને બે આંખો વચ્ચે ખેંચ અનુભવાય છે? તમે શું તમારી ખુરશીમાં આરામથી બેસીને પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો? તમારા ખભા ઊંચા ચડી ગયા છે? તમારા

ચહેરાના સ્નાયુઓ તંગ છે? કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જો તમારું સમગ્ર શરીર ઢીલુંઢફ અને કપડાંના ઢગલા જેવું આરામદેય નહીં હોય તો આ ક્ષણે તમે માનસિક તાણ અને સ્નાયુઓમાં પણ તાણ પેદા કરી રહ્યા છો અને તેથી તમે માનસિક થાક ઉત્પન્ન કરી રહ્યા છો. આ તદ્દન બિનજરૂરી તાણ અને થાક છે.

તો પછી આ માનસિક થાકનો ઉપાય શું? આરામ, આરામ અને આરામ! આ "આરામ" શબ્દનો અર્થ બને છે કે તમે તમારું કોઈ પણ કામ કરતાં હો ત્યારે તમારા શરીરને ઢીલુંઢફ કરીને તે કામ કરવાની ટેવ પાડો. કોઈ પણ કામ આરામ સાથે કરો. સહેલું લાગે છે, નહીં? ના, તમે તરત તે નહીં કરી શકો કારણ કે તમારે તમારી જિંદગીભર કરતા આવ્યા છો તે ટેવ બદલવી પડશે. પરંતુ તે માટે પ્રયત્ન જરૂર કરજો કારણ કે તે તમારા જીવનમાં ક્રાંતિ લાવી દેશે. માનસિક અને શારીરિક તાણ સાથે કામ કર્યા જ કરવું એ ખરાબ ટેવ છે. આરામ સાથે કામ કરવું એ સારી ટેવ છે — ખરાબ ટેવોને તિલાંજલી આપી શકાય અને સારી ટેવોને અપનાવી શકાય.

હવે સવાલ એ છે કે આરામ કેવી રીતે મેળવવો? શરીરને ઢીલુંઢફ કેવી રીતે બનાવવું? મન અને જ્ઞાનતંતુઓને આરામ આપવાની વાત હમણાં આપણે બાજુ પર રાખીશું — આપણે સ્નાયુઓને આરામ આપવાથી શરૂઆત કરીએ.

તમે અત્યારે આ ફકરો વાંચી રહ્યા છો અને તેના અંતભાગે પહોંચી ગયા છો. હવે ખુરશીને અઢેલીને બેસી જાવ, આંખો બંધ કરી દો અને પછી તમારી આંખોને મૌનપૂર્વક કહો: "ભૂલી જા, ભૂલી જા, તાણ મૂકી દે, ખેંચાણ છોડી દે, ભૂલી જા, ભૂલી જા." આ વાક્યોને ધીરે ધીરે એક મિનિટ સુધી બોલ્યા કરો.

તમને ચોક્કસ લાગશે કે થોડી જ સેકન્ડો પછી તમારી આંખના સ્નાયુઓ તમારી આ વાતને સ્વીકારતા થતા જાય છે. તમને લાગશે કે કોઈ જાદુઈ હાથ ફર્યો અને તાણ દૂર થઈ ગઈ. ખેર, માન્યામાં નહીં આવે તેવી વાત છે પરંતુ આ એક મિનિટમાં તમે આરામ કરી લેવાની રીતનું રહસ્ય જરૂર જાણી લીધું. આ જ કસરત તમે જડબાં, ચહેરાના સ્નાયુઓ, ડોક, ખભા, અરે સમગ્ર શરીરના સ્નાયુઓ સાથે કરી શકો છો. પરંતુ આ બધામાં મુખ્ય અંગ આંખ છે. ડૉ. એડમંડ જેકોબ્સને તો ત્યાં સુધી કહ્યું છે કે જો તમે તમારી આંખના સ્નાયુઓને આરામ આપી શકો તો પછી તમારે કોઈ વાતની ચિંતા કરવાની રહેશે નહીં. આંખોને આરામ આપવા પાછળનું અગત્યનું કારણ એ છે કે આપણું શરીર જે માનસિક શક્તિઓ મેળવે છે તેમાંથી ચોથા ભાગની શક્તિઓ આંખ વાપરી નાખે છે.

'રિલેક્સ' કેવી રીતે થવું? શરીરને આરામ કેવી રીતે આપવો તે વાત સરકસના એક ડાગલા (ક્લાઉન)એ સુંદર રીતે સમજાવ્યું છે. આ ક્લાઉનનું

નામ છે વીકી બ્રાઉન. તે કહે છે: "જો તમારે શરીરને આરામ આપવો હોય તો તમે કોઈ જૂના મોજા હો તેવી કલ્પના કરો, ઢીલાઢફ મોજા." અને પછી વીકીએ ઢીલાઢફ થઈ પડી જવાની રીત પણ બતાવી અને પડ્યા પછી તેને સહેજ પણ ઈજા ન થઈ.

શરીરને આરામ આપવાની વાતને લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી તમે કોઈ પણ સમયે, કોઈ પણ સ્થળે શરીરને આરામ આપી શકો છો. શરીરને આરામ આપવાનો અર્થ બધી જ તાણ અને વ્યસ્તતાનો અભાવ. આંખથી શરૂ કરીને તમે ચહેરાને અને પછી ધીરે ધીરે આખા શરીરને આરામ આપતા જશો એટલે તમને અનુભવ થશે કે તમારા શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થવા માંડ્યો છે.

અહીં નીચે હું તમને ચાર સૂચનો આપું છું જે તમને આરામ કેવી રીતે મેળવવો તે સમજવામાં મદદરૂપ થશે

૧. દિવસના કોઈ પણ સમયે શરીરને આરામ આપવાનું શરૂ કરો. જૂના મોજાની જેમ તમારા શરીરને ઢીલું બનાવી દો. જો તમારી પાસે મોજું ન હોય તો બિલાડીને યાદ કરો. તડકામાં સૂતેલા બિલાડીના બચ્ચાને તમે જોયું છે? ભારતના યોગીઓ પણ કહે છે કે જો તમારે શરીરને આરામ આપવાની કળા શીખવી હોય તો બિલાડીનો અભ્યાસ કરો. મેં તો કદી થાકેલી બિલાડી જોઈ નથી. બિલાડીને કદી માનસિક થાક લાગતો નથી. તેને અનિદ્રાનો રોગ થતો નથી. તે ચિંતા કરતી નથી કે તેને પેટનું અલ્સર થતું નથી. જો તમારે આ બધી આફતોમાંથી બચી જવું હોય તો બિલાડીની જેમ આરામ કરતાં શીખી જજો.

૨. આરામદાયક સ્થિતિમાં જેટલું કામ કરવું હોય તેટલું કરો. યાદ રાખો શરીરમાં તાણ હશે તો ખભા દુ:ખશે અને માનસિક થાક પણ લાગશે.

૩. દિવસમાં ચાર કે પાંચ વખત તમારી જાતને સવાલો પૂછો કે: "ખરેખર જેવું છે તે કરતાં મારા કામને શું હું વધુ મુશ્કેલ બનાવી રહ્યો છું?" જે કામ કરી રહ્યો છું તેમાં સ્નાયુઓની જરૂરત ન હોવા છતાં હું સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું? આના લીધે આરામ કરવાની ટેવનો વિકાસ થશે.

૪. દિવસના અંતે તમારી જાતની ફરી પરીક્ષા લેજો અને તમારી જાતને પૂછજો: "હું કેટલો થાકી ગયો છું અને જો હું થાકી ગયો હોવું તો તે માનસિક કામ કર્યા તેના લીધે નહીં પરંતુ જે રીતે મેં તે કામ કર્યું તેના લીધે થાકી ગયો છું."

ડેનિયલ ડબલ્યુ. જૉસેલીને સાચું જ કહ્યું છે કે: "દિવસના અંતે હું એ નથી વિચારતો કે હું કેટલો થાકી ગયો છું, પણ એવું એવું વિચારું છું કે હું કેટલો ઓછો થાકી ગયો છું!"

જગતના બધા જ લોકો જો એ વાત શીખી જાય કે ખોટી ચિંતા અને ખોટા થાકથી કેમ બચવું તો પછી માનસિક બીમારીઓનો આંક તદ્દન ઘટી જાય અને થાક તથા ચિંતાને લીધે ભાંગી પડેલા લોકોની સંખ્યા એકદમ ઓછી થઈ જાય.

૨૫

થાકને દૂર રાખો અને યુવાન બની રહો

તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે બોસ્ટનમાં એક અનોખા મેડિકલ ક્લાસીસ ચાલે છે જેનો જગતભરમાં જોટો નથી. ખરેખર તો આ મનોવૈજ્ઞાનિક ક્લિનિક છે પરંતુ તેમાં દાખલ થતા પહેલા દર્દીની સંપૂર્ણ મેડિકલ તપાસ કરવામાં આવતી હોવાથી તેને "મેડિકલ ક્લાસીસ" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેની હેતુ અને ખરેખર સાચો હેતુ એવા લોકોની સેવા કરવાનો છે જેઓ ચિંતા કરવાને લીધે બીમાર થઈ ગયા હોય છે અને તેમાંના મોટા ભાગના દર્દીઓ માનસિક રીતે વિચલિત થઈ ગયેલી ગૃહિણીઓ છે.

ડૉ. જૉસેફ એચ. પ્રાટના જોવામાં આવ્યું હતું કે બોસ્ટન દવાખાનામાં જેટલાં બહારના દર્દીઓ તેઓની બીમારી માટે દવા લેવા આવે છે તેમાંના ઘણાને શારીરિક રીતે કશો જ બગાડ હોતો નથી અને છતાંય તેઓમાં રોગના બધાં જ લક્ષણો હોય છે. એક બાઈને સંધિવાની અસર સ્પષ્ટ દેખાતી હતી, તો એક દર્દીને 'પેટના કૅન્સર'ની શક્યતા જાણાતી હતી. કોઈને પીઠનો સખત દુખાવો, કોઈને માથું દુ:ખવાની ફરિયાદ તો બીજાઓને વિચિત્ર વિચિત્ર દુખાવાઓની ફરિયાદ હતી. નવાઈની વાત એ હતી કે બધા જ દર્દીઓ દુખાવાને "અનુભવતા" હતા, પરંતુ ઝીણવટપૂર્વકની મેડિકલ તપાસ પછી જાણવા મળ્યું હતું કે આ બધા જ દર્દીઓને શારીરિક રીતે કશો જ રોગ ન હતો. જમાનો જોયેલ ડૉકટરો કહેતા કે: "આ બધું મનનું કારણ છે."

પણ ડૉ. પ્રાટ આ બધા દર્દીઓને "ઘરે જઈ મોજ કરો, તમને કાંઈ નથી" એમ કહી દેવા માગતા ન હતા. આથી તેમણે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના કલાસીસ શરૂ કર્યા હતા અને મિત્રો, આ ક્લાસે તો ગજબ કર્યો. તે જ્યારથી શરૂ થયા ત્યાર પછી હજારો દર્દીઓ "સાજા" થઈને ઘરે ગયા અને પોતાનું જીવન સુખરૂપે જીવવા માંડ્યા હતા. કેટલાક દર્દીઓ તો દેવળમાં જવાનું હોય તેટલી નિયમિતતાથી આ ક્લાસમાં આવતા રહેતા હતા.

તાજેતરમાં મારો સહાયક આ કલાસીસની મુલાકાતે ગયો હતો. તે એક મહિલાને મળ્યો જે છેલ્લાં નવ વર્ષથી આ ક્લાસીસમાં નિયમિત રીતે હાજર રહેતી હતી. તેની બીમારી શું હતી? તેણીએ કહ્યું: "હું મારી કૌટુંબિક સમસ્યાઓને લીધે ખૂબ ચિંતાઓ કરતી હતી. આ ચિંતાઓનો હુમલો જ્યારે ખૂબ વધી જતો ત્યારે મને મરી જવાની ઇચ્છા થતી, પરંતુ જ્યારથી હું આ ક્લિનિકમાં આવી છું ત્યારથી ચિંતાની નિરર્થકતાને જાણી

ગઈ છું. મેં ચિંતાઓ ન કરવાનું શીખી લીધું છે અને હું પ્રામાણિકપણે કહું છું કે મારું જીવન શાંત થઈ ગયું છે."

આ ચમત્કાર અંગે મારા સહાયકે જ્યારે ડૉ. રોઝ હિલ્ફર્ડિંગ સાથે વાત કરી તો તેણીએ કહ્યું કે: "મારા માનવા પ્રમાણે ચિંતાને હળવી કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય, તમારી મુશ્કેલીઓ, તમારી સમસ્યાઓ અંગે એવી વ્યક્તિ સાથે વાતો કરવી જેના ઉપર તમને ભરોસો હોય. અમે તેને "મનને બીજાની પાસે હળવું કરી દેવાની પ્રક્રિયા" કહીએ છીએ. જ્યારે દર્દીઓ અહીં આવે છે ત્યારે તેઓ તેમની મુશ્કેલીઓ લંબાણપૂર્વક કહી દે છે અને તેમના મનનો ભાર હળવો થઈ જાય છે. એકલા એકલા ચિંતાઓ કર્યા કરવાથી અને ચિંતાઓને પોતાની પાસે સંઘરી રાખવાથી જબરદસ્ત માનસિક તાણ પેદા થાય છે. આમ જોઈએ તો આપણે સૌએ આપણી સમસ્યાઓને વહેંચવાની જ હોય છે. આપણે સૌ હૃદયથી ઇચ્છતા હોઈએ છીએ કે આવડી મોટી દુનિયામાં કોઈક તો આપણું હોય જે આપણને સાંભળવા, આપણને સમજવા દિલથી તૈયાર હોય."

શું દિલ ખાલી કરી દેવાથી, બધું જ બોલી નાખવાથી ચિંતા દૂર થઈ સમસ્યા ઊકલી જાય છે ખરી? ના, તે એટલું સહેલું નથી પરંતુ જે સમસ્યા હોય છે તેમાં બદલાવ જરૂર આવે છે અને તે વાતચીત કરવાને લીધે આવે છે. એ બદલાવ એકાદ નાનકડી સલાહ, થોડીઘણી હમદર્દીથી આવે છે. શબ્દોમાં જબરદસ્ત ઉપચારશક્તિ છે અને તે જ આ વાતચીતના લીધે શક્ય બને છે.

તમારે કોઈ પણ સમસ્યા હોય પણ જો તમે તે અંગે કોઈ મિત્ર, કોઈ વિશ્વાસુ કે કોઈ અંગત વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરી વ્યક્ત કરશો તો તમને તે સમસ્યા વધુ સારી રીતે "દેખાશે અને સમજાશે." કોઈ પણ સમસ્યાનો સંપૂર્ણ જવાબ તો કોઈની પાસે હોતો નથી. પરંતુ આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે "બધું બોલી નાખવાથી" કે "છાતીનો ભાર હળવો કરવાથી" આપણને તાત્કાલિક રાહત થતી હોય છે.

તો પછી મિત્રો, આપણે એક વાત નક્કી કરીએ છીએ કે હવે પછી આપણને સમસ્યા ઊભી થશે તો આપણે કોઈક અંગત વ્યક્તિને ખોધી કાઢીશું અને તેમનો સમય લઈ તેમની પાસે આપણી સમસ્યા રજૂ કરી દઈશું. આ અંગત વ્યક્તિ - કોઈ સંબંધી હોઈ શકે, યા તો ડૉકટર, વકીલ, ગુરુ કે પાદરી હોઈ શકે. આપણે તેમને સ્પષ્ટ કહી શકીએ કે, "મારે સમસ્યા ઊભી થઈ છે અને હું તેમાં તમારી સલાહ લેવા માગું છું. તમે મારી સાથે બેસશો અને મારી વાતો સાંભળશો?"

મનમાં સંઘરી રાખેલી વાતો બોલીને બહાર લાવી દેવી એ જ આ બોસ્ટન દવાખાનાની ઉપચાર પદ્ધતિ હતી. પરંતુ એ સિવાય પણ બીજી રીતો છે જે તમે ઘેર બેઠા અજમાવી શકો છો.

૧. એક નોટબુક રાખો જેમાં ઉત્સાહપ્રેરક વાતો લખી દો. તમે કોઈ કવિતા વાંચી કે ટૂંકી પ્રાર્થના વાંચી કે કોઈ અવતરણ વાંચ્યું જે તમને અંગત રીતે ગમી ગયું તો તેને આ નોટબુકમાં લખી દો. પછી કોઈ વરસાદી સાંજે જ્યારે તમારો મૂડ ખરાબ હોય ત્યારે આ નોટબુક કાઢીને વાંચો. ઘણા દર્દીઓએ કહ્યું હતું કે આવી નોટબુક તેઓ માટે તાત્કાલિક ઉપચારની ગરજ સારતી હતી.

૨. બીજાઓની ખોડખાંપણની ચર્ચા કરવામાં, તેઓની ખણખોદ કરવામાં, તેઓની સતત ટીકાઓ કરવામાં સમય વેડફી ન દેતા. આ ક્લાસમાં એક મહિલા એવી હતી જે સતત તેના પતિની ફરિયાદ જ કર્યા કરતી. તેની સાથે ઝઘડો કરતી અને તેનું ધ્યાન પણ ન રાખતી. ક્લાસમાં તેને એક પ્રશ્ન ધરી દેવામાં આવ્યો કે: “જો તમારા પતિ મૃત્યુ પામે તો તમે શું કરશો?” આ પ્રશ્નથી તે મહિલા ડઘાઈ ગઈ અને તરત જ તેના પતિની સારી બાબતોનું લિસ્ટ બનાવવા બેસી ગઈ. મિત્રો, તમને પણ જ્યારે લાગે કે તમે કોઈ જુલ્મગારને પરણ્યા છો તો એક દિવસ તેની સારી વાતોનું લિસ્ટ બનાવજો તો તમને લાગશે કે એક મળવા જેવી વ્યક્તિ તમને મળી છે!

૩. લોકોમાં રસ લેજો - જે લોકોને તમારા જીવન સાથે નિસ્બત છે તેવા લોકો સાથે મૈત્રીભરી રીતે સ્વસ્થ રસ ધરાવજો. એક મહિલા એવી હતી જે પોતાની જાતને “અનન્ય” સમજતી હતી અને તેથી તેને કોઈ મિત્રો હતા જ નહીં. તે તેના એકાકીપણાથી થાકી ગઈ હતી. તેને કહેવામાં આવ્યું કે તેને જે કોઈ મળે તેના વિશે તે નાનકડી વાર્તા લખે તો તેની સમસ્યા હલ થઈ જશે. તે બસમાં જઈ રહી હતી ત્યારે તેણે ત્યાંથી જ શરૂઆત કરી. તે લોકોની સાથે વાતો કરવા માંડી અને તેની આસપાસ વાર્તા ગૂંથવા માંડી. આજે તે સુખી છે - તેનું એકલવાયાપણું ચાલ્યું ગયું છે.

૪. રાત્રે સૂવા જાવ તે પહેલાં આવતી કાલના કામનું ટાઇમટેબલ બનાવી દેતા જાવ. આ ક્લાસમાં એક વસ્તુ જોવામાં આવી હતી કે કેટલાક લોકો કોઈ પણ જાતના ટાઈમટેબલ વગર જીવતા હતા. એથી બીજે દિવસે તેમને કામનું ભારણ ખૂબ લાગતું હતું અને કોઈ કામ સરખી રીતે પૂરું ન થતાં તેઓ હંમેશા ઉતાવળમાં અને ચિંતામાં રહેતા હતા. આ નિયમ વાપરવા માંડવાથી વધુ કામ થવા લાગ્યું અને ઓછો થાક લાગવા માંડ્યો. વળી કશુંક મેળવ્યાની લાગણી સાથે આરામ અને આનંદ માટે પણ સમય બચવા માંડ્યો.

૫. અને છેલ્લે - તાણ અને થાકથી દૂર રહો - આરામ, આરામ અને આરામ કકડે કકડે મેળવતા જ રહેજો. તમારે ઉંમરના કરતા

પહેલા વૃદ્ધ ન દેખાવું હોય તો આ નિયમને પાળજો. તાણ અને થાક જેવો તમારા દેખાવનો દુશ્મન બીજો કોઈ નથી અને બીજું જો તમે તાણ અને થાકને દૂર કરી શક્યા તો આરામ તેની જગ્યા લેવા તરત આવી જશે.

હવે મિત્રો, હું તમને કેટલીક કસરતો એક અઠવાડિયા સુધી કરવાનું સૂચન કરવા માગું છું. જે કસરતો કરવાથી તમારા દેખાવ અને હાવભાવમાં મજાનું પરિવર્તન આવશે જે તમે જોઈ શકશો.

૧. જ્યારે પણ તમને લાગે કે તમે થાકી ગયા છો ત્યારે જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ જજો. તમારી લંબાઈ જેટલું તમારું શરીર ખેંચજો અને જો જરૂર લાગે તો પડખું ફરજો. આવું દિવસમાં બે વાર કરજો.

૨. તમારી આંખો બંધ કરી વિચારજો - "આ માથે સૂર્ય ચમકી રહ્યો છે. આકાશ ભૂરું અને તેજસ્વી છે. કુદરત શાંત છે અને જગત આખાને સાચવી રહી છે અને હું કુદરતનું બાળક અત્યારે સૃષ્ટિ સાથે એકાકાર છું." અને આમ ન બોલવું હોય તો તમને ગમતી પ્રાર્થના કરજો.

૩. જો તમે ચત્તા પાટ સૂઈ ન શક્તા હો તો મજબૂત સીધી ખુરશીમાં બેસીને શરીરને આરામની સ્થિતિમાં મૂકી દેજો. ઇજિપ્શિયન શિલ્પની જેમ ખુરશીમાં ટટ્ટાર બેસજો અને તમારા હાથના પંજા તમારા પગની સાથળો ઉપર મૂકી દેજો.

૪. તે પછી આખા શરીરના સ્નાયુઓને ખેંચીને ઢીલા કરજો. પહેલા પગના પંજા, પછી પગના સ્નાયુ, પછી શરીરના સ્નાયુ, તે પછી ગરદન. આ બાદ માથાને એક તરફથી બીજી તરફ હલાવજો - ફૂટબૉલની જેમ અને મનોમન તમારા સ્નાયુઓને કહેતા રહેજો - "ભૂલી જાવ - ભૂલી જાવ."

૫. તે પછી શાંત, ધીમા અને એકસરખા શ્વાસોશ્વાસ વડે તમારા જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરજો. ઊંડા શ્વાસ લેજો. લયબદ્ધ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાથી શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ ખૂબ જ સુંદર રીતે શાંત થઈ જાય છે તેમ ભારતના યોગીઓએ કહ્યું છે.

૬. તમારા ચહેરાની કરચલીઓ અને ભવાંની સ્થિતિ વિશે વિચારજો. તેને ધીમે ધીમે શાંત કરજો. ચિંતાને લીધે પડેલી કરચલીઓ જે તમારા લમણા નજીક અને ચહેરાની બે બાજુ વળી ગઈ છે તેને શાંત કરજો. આવું દિવસમાં બે વાર કરજો અને મને ખાતરી છે કે તમારા ચહેરાની કરચલીઓ ટૂંક સમયમાં અદૃશ્ય થઈ જશે.

૨૬

સારી, કામ લાગે તેવી ચાર ટેવો જે થાક અને ચિંતાને દૂર રાખશે

સારી ટેવ નંબર - એક

તમારા ટેબલ ઉપર ફક્ત એ જ કાગળો રાખો

જેના ઉપર તમારે તાત્કાલિક ધ્યાન આપવાનું હોય

બાકીના કાગળોનો નિકાલ કરી રાખો

મિત્રો, ઉપર જણાવેલ ટેવને શિકાગો એન્ડ નોર્થવેસ્ટર્ન રેલવેના પ્રમુખ રોલાન્ડ એલ. વિલિયમ્સ "ઘરને વ્યવસ્થિત રાખવાની" ટેવ કહેતા હતા અને તેમનું કહેવું હતું કે જે વ્યક્તિ આ ટેવ વિકસાવે છે તેની કાર્યક્ષમતા ખૂબ વધી જાય છે.

વૉશિંગ્ટન લાઇબ્રેરી ઑફ કૉંગ્રેસમાં કવિ પોપના આ પાંચ શબ્દો લખેલા જોવામાં આવે છે: વ્યવસ્થિતતા એ સ્વર્ગનો પહેલો નિયમ છે. (ઑર્ડર ઇઝ હેવન્સ ફર્સ્ટ લૉ)

ધંધામાં પણ વ્યવસ્થિતતા એ પહેલો નિયમ હોવો જોઈએ પણ શું તેવું જોવામાં આવે છે? ના. હજી પણ ઘણી ઑફિસોમાં નિકાલ કર્યા વગરના કાગળોથી ટેબલો ભરેલા પડેલા હોય છે. આવા ટેબલો ગભરાટ, તાણ અને ચિંતાઓને જન્મ આપે છે અને તેના લીધે "હાઈ બ્લડપ્રેશર" હૃદયરોગ અને પેટમાં ચાંદા પડવાની બીમારી થતી હોય છે.

આ માટે જાણીતા મનોચિકિત્સક ડૉ. વિલિયમ એલ. સેડલરની રીત અજમાવવા જેવી છે. એક વખત એક માણસ એવી જ કોઈ સમસ્યા લઈને તેમની પાસે આવ્યો. આ માણસ તેની તકલીફ જણાવે તે પહેલા ફોનની ઘંટડી રણકી. ડૉ. સેડલરે વાત સાંભળી તરત તે અંગે શું કરવું તેની સૂચના આપી દીધી. હજી ફોન મૂક્યો કે પાછી ઘંટડી રણકી, સામે છેડેથી કોઈ વ્યક્તિ ડૉ. સેડલરનો મુલાકાત માટે સમય માગી રહ્યો હતો. ડૉ. સેડલરે પોતાની ડાયરી ખોલી, તારીખો જોઈ, તરત તે વ્યક્તિને સમય આપી દીધો અને ફોન મૂકી દીધો. બરાબર તે જ ઘડીએ તેમનો સહાયક દરવાજે ટકોરા મારી અંદર આવ્યો અને ડૉ. સેડલરની સેવા લઈ રહેલા દર્દી માટે શું કરવું તેની સલાહ પૂછી. ડૉક્ટરે તરત જ તેને કેટલીક સૂચના આપી વિદાય કર્યો અને પછી તેઓ તેમને મળવા આવેલ માણસ તરફ વળ્યા, "બોલો, હું તમારી શી સેવા કરી શકું?" એ માણસ તરત જ બોલ્યો કે, "છેલ્લી ૮-૧૦ મિનિટમાં મેં જે જોયું તેનાથી મારી સમસ્યાનો મને ઉકેલ મળી ગયો છે. આભાર." ડૉ. સેડલરે એ માણસને કહ્યું કે, "ભાઈ, કોઈ જ

કામ લાંબો સમય માટે મુલત્વી ન રાખવું. તેનાથી બિનજરૂરી કામનો ઢગલો ભેગો થતો જાય છે અને તમે મૂંઝાયા કરો છો. આ મૂંઝારો તમારામાં તાણ, ચીડ, કંટાળો અને ચિંતા પેદા કરે છે."

અમેરિકાની સુપ્રીમ કોર્ટના ભૂતપૂર્વ ચીફ જસ્ટિસ ચાર્લ્સ ઇવાન્સ હ્યુજિસ હંમેશાં કહેતા: "લોકો વધુ પડતા કામના લીધે હેરાન નથી થતા હોતા. તેઓ હેરાન થાય છે સમયને વેડફી દેવાને લીધે, તેમની આળસને લીધે અને તેના લીધે ઉત્પન્ન થતી ચિંતાને લીધે. આળસ તેમની શક્તિઓને હણી લે છે અને ચિંતા તેમને કોઈ કામ સરખી રીતે કરવા દેતી નથી."

સારી ટેવ નંબર - બે

કામની અગત્યતા પ્રમાણે ક્રમબદ્ધ કામ કરો

જાણીતા કંપની વ્યવસ્થાપક હેન્રી એલ. ડોહર્ટી હંમેશા કહેતા કે ગમે તેટલો પગાર આપો પણ આ બે ગુણો ધરાવતી વ્યક્તિઓ મળવી મહામુશ્કેલ છે.

આ બે અમૂલ્ય ગુણો છે - એક, વિચારીને કામ કરવાનો ગુણ અને બીજું, કામની અગત્યતા પ્રમાણે ક્રમબદ્ધ કામ કરવાનો ગુણ.

સખત મહેનત કરી આગળ જતા જેઓ પેપ્સોડન્ટ કંપનીના પ્રમુખ થયા હતા તે ચાર્લ્સ લ્યુકમૅન તો ભારપૂર્વક કહેતા કે: "હેન્રી ડોહર્ટીએ જે બે ગુણોની વાત કરી હતી તેની અમલ હું તો ઘણા સમયથી કરતો આવ્યો હતો અને મને સફળતા તેના લીધે જ મળી હતી. હું રોજ સવારે પાંચ વાગે ઊઠી જતો કારણ કે તે સમયે હું ખૂબ સારી રીતે વિચારો કરી શકતો અને તે પછી દિવસ માટે જે કામો કરવાનાં હોય તેને અગત્યતા પ્રમાણે ક્રમ આપી દેતો હતો."

અમેરિકાના સફળ વીમા એજન્ટ ફ્રેન્ક બેટ્ટગર તો તેનાથી આગળ વધીને આગલા દિવસે રાત્રે જ બીજા દિવસનો પ્રોગ્રામ નક્કી કરી કાગળ પર લખી દેતા.

મિત્રો, મારા લાંબા અનુભવ પછી હું તમને ભારપૂર્વક કહી શકું તેમ છું કે જે કામ પહેલું કરવાનું હોય તેને પહેલું જ કરો - કામની અગત્યતા પ્રમાણે બધાં જ કામોને ક્રમ આપો. અડસટ્ટે કે આડેધડ કામ કરવાથી કોઈ જ લાભ થતો નથી - ઊલટાની કામમાં ગરબડ થઈ જાય છે અને ચિંતા વધે છે.

જ્યોર્જ બનાર્ડ શૉએ ખાસ્સાં નવ વર્ષ સુધી એક નિયમ બનાવ્યો હતો કે રોજ પાંચ પાનાં ભરીને લેખ કે નાટક કે વાર્તા લખવા. તેનું શું પરિણામ આવ્યું તે આપણે સૌ જાણોએ છીએ.

સારી ટેવ નંબર - ત્રણ

જ્યારે કોઈ સમસ્યા ઊભી થાય તો જો તે સમસ્યા અંગે નિર્ણય લઈ શકાય

તેવા તથ્યો તમારી પાસે હોય તો ત્યાં ને ત્યારે સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી દેજો,

નિર્ણયોને અધ્ધરતાલ ન રાખતા.

મારા મિત્ર એચ. પી. હોવેલ જ્યારે યુ. એસ સ્ટીલના વડા હતા ત્યારે બૉર્ડની મિટિંગ વખતે ઘણી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવવાનું જબરું કામ રહેતું. શરૂઆતમાં બધા જ સભ્યો તેમની સમસ્યા કહેતા અને તેના પર ચર્ચાઓ થતી અને કોઈ જ નિર્ણય લઈ શકાતા નહીં.

પરંતુ તે પછી મિ. હોવેલે નક્કી કર્યું કે એક પછી એક સમસ્યા લેવી, તેના પર ચર્ચા કરી તેની ત્યાં ને ત્યાં ફેંસલો લાવી દેવો. તે પછી જ બીજી સમસ્યાને હાથ પર લેવી. આ પદ્ધતિના લીધે તેઓનું કામ ઝડપી અને સરળ બની ગયું હતું.

આ નિયમ દરેક કારખાનેદાર, વેપારી કે સેલ્સમૅન માટે જ નથી પરંતુ મારા તમારા માટે પણ તે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

સારી ટેવ નંબર - ચાર

વ્યવસ્થા, પ્રતિનિધિત્વ અને દેખરેખ રાખવી આ ત્રણ વાત

શીખી લેવી અત્યંત જરૂરી છે

ઘણા વેપારીઓ કે ધંધો કરનારાઓ સમય પહેલા કબરમાં જઈને પોઢી જતા હોય છે, કારણ કે તેઓ ઉપર જણાવેલ ત્રણ અગત્યના ગુણો વિકસાવી શક્યા હોતા નથી અને તેથી બધું જ કામ પોતે જ કર્યા કરતા હોય છે. આ માટેના ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે - જેમ કે તેમને કોઈ ઉપર વિશ્વાસ જ ન હોય યા તો તેઓને કોઈ પણ વ્યક્તિ એટલી સક્ષમ લાગતી ન હોય. પરંતુ આ આવકારવા યોગ્ય પરિસ્થિતિ નથી, કારણ કે તેનાથી તેમના ઉપર એટલો બોજો વધી જાય છે કે તેઓ ચિંતા, તાણ અને ઉતાવળિયા સ્વભાવના ભોગ બની જાય છે.

જે લોકો મોટો ધંધો અને મોટા ઉદ્યોગો વિકસાવતાં હોય છે તેઓ આ નિયમ નંબર ચારનો ખૂબ જ સારી રીતે ઉપયોગ કરી જાણતા હોય છે. તેઓ પહેલાં તો યોગ્ય વ્યક્તિઓ પસંદ કરી તેમની સંસ્થાની વ્યવસ્થામાં મૂકે છે. આ વ્યવસ્થાપકોને તેઓ એટલા જ કાબેલ પ્રતિનિધિઓ આપે છે અને છેલ્લે તેઓ તો ફક્ત દેખરેખ રાખે છે. આથી તેમનું કામ સરળ બની જાય છે.

૨૭

થાક, ચિંતા અને ચીડને જન્મ આપનાર, ખુંચે તેવા કંટાળાને કેવી રીતે નાબૂદ કરશો

થાક લાગવાનું મુખ્ય કારણ કોઈ હોય તો તે કંટાળો છે. કંટાળો એટલે શું તે સમજવા માટે આપણે ઍલિસનો દાખલો જોઈએ.

ઍલિસ એક કંપનીમાં મોટા હોદ્દા ઉપર છે. એક સાંજે તે ઑફિસેથી ઘરે આવી ત્યારે સખત થાકી ગઈ હતી તેમ તેના ચહેરા પર લાગતું હતું. તેણીએ તેની માને કહ્યું કે: "મારે જમવું નથી — હું થાકી ગઈ છું — હું સૂઈ જવા માગું છું." એની માએ જ્યારે ખૂબ આગ્રહ કર્યો ત્યારે તે જમવાના ટેબલ પર આવી. હજી પહેલો કોળિયો મોંમાં મૂકે તે પહેલા ફોન રણક્યો. તેની બૉયફ્રેન્ડ હતો અને ડાન્સપાર્ટીનું નિમંત્રણ પાઠવતો હતો — હમણાં જ અત્યારે. ઍલિસની આંખ ચમકી ઊઠી. તેનામાં ઉત્સાહ આવી ગયો. લુસ લુસ ખાઈને તે ક્લબમાં પહોંચી ગઈ. રાતના ત્રણ વાગ્યા સુધી ડાન્સપાર્ટી ચાલી અને તે પછી જ્યારે તે ઘરે આવી ત્યારે તેના મન કે શરીર પર થાકનાં કોઈ ચિહ્નો ન હતાં. તેને પાર્ટીમાં એટલો આનંદ આવ્યો હતો કે આનંદના અતિરેકમાં તે સૂઈ શકી ન હતી. તો સવાલ એ છે કે ઍલિસ જ્યારે ઑફિસેથી ઘરે આવી ત્યારે ખરેખર થાકી ગઈ હતી? ના, તેને તેના ઑફિસના કામથી કંટાળો આવ્યો હતો અને કંટાળાએ તેને થાકી ગઈ હોય તેવી લાગણી ઊભી કરી હતી. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ગમતી પ્રવૃત્તિ કે કામનો વ્યક્તિને કંટાળો આવતો નથી અને તેથી થાક લાગતો નથી. અણગમતી પ્રવૃત્તિ કે કામ કંટાળો અને થાક પેદા કરે છે. શું આવી પરિસ્થિતિ વખતે કોઈ શારીરિક કારણ હોય છે? પ્રયોગો ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે વ્યક્તિને જ્યારે કંટાળો આવતો હોય છે ત્યારે તેનું લોહીનું દબાણ અને ઑક્સિજન લેવાનો દર ઘટી જાય છે અને જેવું આ વ્યક્તિ પોતાને ગમતું કે રસના વિષયનું કામ શરૂ કરે છે કે આ બંને લક્ષણો તરત જ સુધરવા માંડે છે.

ગમતું કે રસ પડે તેવું કામ જ્યારે પણ આપણે કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણને કંટાળો નથી આવતો અને તેથી થાક પણ લાગતો નથી.

ડૉ. ઍડવર્ડ થોર્નડાઇકે પ્રયોગો કરી સિદ્ધ કર્યું હતું કે: "કંટાળાનું જો કોઈ એક માત્ર સાચું કારણ હોય તો તે કામમાં ઘટાડો થઈ જવો તે છે." દાખલા તરીકે તમે ગયા અઠવાડિયાનો એ દિવસ યાદ કરો જ્યારે તમને સતત ખલેલ પહોંચી હતી. કોઈ કાગળનો જવાબ નહોતો આવ્યો. મુલાકાતો મુલત્વી રહી હતી. કયાંક ને કયાંક કોઈ ને કોઈ મુશ્કેલીઓ આવી હતી. તે દિવસે બધું જ બરાબર થતું જ ન હતું અને આમ જુઓ તો તમારે

ભાગે કશું જ કરવાનું આવ્યું પણ ન હતું. છતાંય જ્યારે તમે ઘરે ગયા ત્યારે થાકી ગયા હતા અને માથું દુ:ખતું હતું તે વધારામાં અને બીજે દિવસે દરેક વાત તેના સમયે થઈ. તમે આગલા દિવસ કરતા ૪૦ ગણું વધારે કામ પૂરું કરી દીધું હતું છતાંય તમે જ્યારે ઘરે ગયા ત્યારે એકદમ તરોતાજા હતા. શું તમને આવો અનુભવ થયો છે? ખેર, મને થયો છે.

આ આખી વાતમાંથી જે પદાર્થપાઠ શીખવાનો છે તે આ પ્રમાણે છે: "આપણો થાક કામના લીધે ઉત્પન્ન થતો નથી, પરંતુ ચિંતા, હતાશા અને ચીડમાંથી જન્મે છે."

ખેર, આ વાતને આગળ વધારવા મને એક ગીતની કડી યાદ આવે છે: "નસીબદાર લોકો એ છે કે જેમને ગમતું કામ કરવાનું મળી રહે છે." પરંતુ બધા જ લોકો આવા નસીબદાર નથી હોતા. તો શું? તે માટે શું કરી શકાય? અહીં હું તમને એક સ્ટેનોગ્રાફરનું ઉદાહરણ આપવા માગું છું જે એક ઑઇલ કંપનીમાં કામ કરતી હતી. દરેક મહિનાને અંતે તેના ભાગે મહાકંટાળો ઉપજાવે તેવું કામ આવતું — જે લોકોને આ ઑઇલ કંપનીએ લીઝ આપ્યા હોય તેઓની આંકડાકીય વિગતો છાપેલા ફોર્મમાં ભરી દેવાની હોય છે. આ કામ તેણીને ખૂબ જ કંટાળાજનક લાગતું કારણ કે ફોર્મ પુષ્કળ અને તે બધા ભરવા જ પડે તેમ હોવાથી તે થાક અને ચીડ અનુભવતી, પરંતુ તેણીએ આ કામને ગમતું કામ કરવાનો નિર્ધાર કર્યો. તેણીએ પોતાની જાત સાથે જ હરીફાઈ યોજી. તેણી સવારે જેટલા ફોર્મ ભરી દે, તેનાથી વધારે ફોર્મ તે બપોર પછી ભરી દેવા માંડી અને પછી આજે જેટલા ફોર્મ ભર્યા હોય તેનાથી વધારે ફોર્મ તે બીજા દિવસે ભરતી. આનાથી તેને શું મળ્યુ? — વખાણ? પગારવધારો? પ્રમોશન? ના રે ના. પણ તેના કામના કંટાળાથી તેને જે થાક લાગતો હતો તે દૂર થઈ ગયો હતો. તેને માનસિક સંતોષ એ હતો કે તેણીએ ન ગમતું કામ ગમતું કરી દીધું હતું. આ વાત તદ્દન સાચી છે કારણ કે આ યુવતી સાથે મારા લગ્ન થયા હતા!

પોતાને કંટાળાજનક લાગતા કામને રસપ્રદ બનાવી પૂરા કરનાર લોકોના હું તમને બીજા ઘણા દાખલાઓ આપી શકું તેમ છું, પરંતુ મીસ વેલી જી. ગોલ્ડને જે વાત કરી તે મારે તમને ખાસ કહેવી છે. તે પણ સ્ટેનોગ્રાફર હતી અને તેનું કામ પણ કંટાળો ઉપજાવે તેવું જ હતું. પરંતુ તેણીએ "જાણે કે" નામનો શબ્દપ્રયોગ પોતાના જીવનમાં આત્મસાત કરી દીધો હતો. તેણી કહેતી કે, "જ્યારે હું કોઈ કામ કરતી ત્યારે જાણે કે તે કામમાં મને ખૂબ આનંદ આવે છે તેમ વિચારતી અને ખરેખર થોડા જ સમયમાં હું મારા કામથી આનંદ અનુભવતી થઈ ગઈ હતી."

આ "જાણે કે" શબ્દપ્રયોગને જો આપણે સારી રીતે સમજીને જીવનમાં ઉતારીએ તો તે આપણને ફક્ત આપણા કામમાં રસ લેતા કરી દે તેટલું નહીં પણ બીજા તેની સાથે જોડાયેલાં કામોમાં પણ રસ લેતા કરી

લેતા હોય છે. હાર્લેમ એ. હાવર્ડનો કિસ્સો આ વાત ઉપર જ આધારિત છે.

હાર્લેમ હાઇસ્કૂલના લંચરૂમમાં કામ કરતો હતો. તેનું કામ ડીશો ધોવાની, કાઉન્ટર સાફ કરવાના અને વિદ્યાર્થીઓને આઇસ્ક્રીમ આપવાનો. આમ તો આ કંટાળાજનક કામ હતું પરંતુ હાર્લેમે તેને રસપ્રદ બનાવવાનું નક્કી કર્યું. તેણે આઇસ્ક્રીમનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો એટલે કે તે કેવી રીતે બને. તેમાં કઈ કઈ વસ્તુઓની જરૂર પડે, શા માટે અમુક આઇસ્ક્રીમ બીજા આઇસ્ક્રીમ કરતા વધુ સારા હોય છે વગેરે વગેરે. તેણે આઇસ્ક્રીમનું રસાયણ શીખવાનું શરૂ કર્યું. તેને એટલો રસ પડ્યો કે તેણે ખોરાકના રસાયણનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો. મિત્રો તમને નવાઈ લાગશે પણ તે “ફૂડ ટૅકનૉલૉજી”માં ખૂબ આગળ નીકળી ગયો. નોકરી મેળવવાનો તેણે પ્રયત્ન કર્યો પણ ન મળતાં તેણે પોતાના ઘરના ભંડકિયામાં ખાનગી લૅબોરેટરી શરૂ કરી. અત્યારે તે ૧૪ દૂધની કંપનીઓને સેવાઓ આપે છે અને તેણે બે સહાયકોને નોકરીએ રાખ્યા છે. મારે તમને જે કહેવાનું છે તે એ છે કે જો હાર્લેમે તેના નિરસ કામને રસપ્રદ બનાવ્યું ન હોત તો તેને જીવનમાં આગળ વધવાની તક મળત જ નહીં.

માટે મિત્રો તમે જે કાંઈ કામ કરતા હો તે જો નિરસ હોય તો તેને રસપ્રદ કેમ બનાવવું તેના કીમિયા શોધી કાઢતા જાવ. સેમ્યુઅલ વાઉક્લેઇન મિકેનિક હતો. મશીન ઉપર બોલ્ટ બનાવવાનું તેનું કામ. કંટાળી જાય. પણ તેણે જોયું કે કામ તો કરવાનું જ છે તો તેને શા માટે રસપ્રદ ન બનાવવું. એટલે તેણે તેની પાસે કામ કરતા કારીગર સાથે સ્પર્ધા નક્કી કરી. દિવસના અંતે બેમાંથી કોણ વધારે બોલ્ટ બનાવે છે તેની તેઓ સ્પર્ધા કરતા. બંનેને તેમના નિરસ એકધારા કામમાં મજા પડવા માંડી.

બીજી વાત અમેરિકનો જેને “પેપ ટૉક” કહે છે તે કરવાનું શરૂ કરો. આ “પેપ ટૉક” એટલે જાત સાથે વાત કરો — જાતને તૈયાર કરો કારણ કે અગાઉ કહ્યું છે તેમ જેવા આપણા વિચારો હોય છે તેવા આપણે બનતા હોઈએ છીએ. કાલ્ટેનવૉર્ન નામની વ્યક્તિ ફ્રાન્સમાં દૂરબીન વેચવાનું કામ કરતો હતો. પરંતુ ફ્રેન્ચ ભાષા આવડે નહીં એટલે જેટલાં વાક્યો બોલવાના હોય તે ટાઇપ કરી પોતાની હેટ પાછળ ચોંટાડી દે અને ફ્રેન્ચ લોકોને હસવું આવે તેવી ભાષામાં તે વાક્યો બોલી જાય. તેણે મને કહેલું કે: “મારું કામ ખૂબ મુશ્કેલ છે પરંતુ હું બને તેટલું તેને રસપ્રદ બનાવું છું. રોજ સવારે અરીસા સામે ઊભો રહીને હું મારી જાત સાથે વાતો કરી, મારી જાતને તૈયાર કરું છું.”

મિત્રો, મારી તો તમને સલાહ છે કે દિવસમાં દર કલાકે તમે તમારી જાત સાથે મનોમન વાત કરતા રહેજો, જેનાથી તમારા વિચારોમાં હિંમત અને ખુશી બંને આવશે અને તમે શાંતિ અને શક્તિ અનુભવશો.

યોગ્ય વિચારો ગમે તેવા નિરસ કામને સહ્ય બનાવશે. જગતનો વિચાર કર્યા કરશો તો દુ:ખી થશો જેમ કે તમારો માલિક ઇચ્છશે કે તમે તમારા કામમાં ખૂબ રસ લઈને મંડી પડો. કારણ? કારણ ફક્ત એટલું કે તેને નફો વધારે થાય. તમે તમારા કામમાં ખૂબ રસ લો. — તમારા માલિક માટે નહીં પણ તમારા માટે — તમારા સુખ અને શાંતિ માટે. તમારી જાતને સતત યાદ અપાવતા રહો કે તમારા કામમાં તમે જેટલો વધુ રસ લેશો એટલી ચિંતાઓ તમારાથી દૂર રહેશે. તમને થાક નહીં લાગે અને ફૂરસદનો સમય તમે આનંદપૂર્વક પસાર કરી શકશો.

૨૮

અનિંદ્રાના રોગની ચિંતામાંથી કેવી રીતે બચશો

તમને રાત્રે ઊંઘ ન આવે તો ચિંતા થાય છે? તો તો મારે તમને એવી વ્યક્તિની વાત કહેવી જોઈશે જેને જિંદગીભર સરખી સારી ઊંઘ આવી જ ન હતી. તેમનું નામ છે સેમ્યુઅલ અંટરમાયર. વ્યવસાયે તેઓ ખ્યાતનામ ઍડવોકેટ હતા.

સેમ્યુઅલ જ્યારે કૉલેજમાં હતા ત્યારે તેમને બે તકલીફો હતી - અસ્થમા અને અનિદ્રા. તેઓ બંનેમાંથી એકનો ઉપચાર કર્યા છતાં સાજા થઈ શક્યા ન હતા એટલે તેમણે તેમના અનિદ્રાના રોગનો સદ્ઉપયોગ કરવાનું નક્કી કર્યું. રાત્રે ઊંઘ ન આવવાને લીધે પડખાં ઘસવા કે તે અંગે ચિંતા કરીને મરી જવાને બદલે તેમણે જાગીને ભણવા માંડ્યું અને પરિણામે તેઓ નાની ઉંમરે કાયદાની પરીક્ષાઓ ઉચ્ચ માકર્સ સાથે પાસ કરતા ગયા.

તેમણે જ્યારે કોર્ટમાં પ્રૅક્ટિસ શરૂ કરી ત્યારે પણ તેમનો અનિદ્રાનો રોગ તો જેવો પહેલો હતો તેવો જ રહ્યો હતો પણ તે કહેતા રહેતા: "કુદરત મારું રક્ષણ કરશે" અને ખરેખર કુદરતે તેમનું રક્ષણ કર્યું. તેમને અનિદ્રાના રોગ છતાંય તેમની તબિયત સારી રહી હતી. તેમની પ્રૅક્ટિસ ધમધોકાર ચાલવા લાગી હતી, કારણ કે જ્યારે બીજા વકીલો ઊંઘતા હોય ત્યારે તેઓ તો જાગતા હોય અને તેમના હાથ પરના કેસના પેપર્સ તૈયાર કરતાં હોય. તેઓ ખૂબ ધન કમાયા. ખૂબ કીર્તિ કમાયા અને ૮૧ વર્ષની જૈફ ઉંમરે અવસાન પામ્યા. અહીં મિત્રો, મારે તમને એ વાત કહેવાની છે કે જો સેમ્યુઅલે પોતાના અનિદ્રાના રોગની ચિંતા કરી, કકળાટ કર્યો હોત તો તેમનું જીવન સાવ ભાંગી પડ્યું હોત અને તેઓ જીવનમાં જે કરી શક્યા તે ન કરી શક્યા હોત. મારી વાત સમજાય છે ને?

આપણા જીવનનો ત્રીજો ભાગ આપણે ઊંઘવામાં ગાળીએ છીએ, છતાંય મોટા ભાગના લોકોને ખબર જ નથી કે ઊંઘ એટલે શું? આપણને સૌને એટલી જ ખબર છે કે ઊંઘ એક ટેવ છે અને આરામની એવી સ્થિતિ છે જ્યારે કુદરત કાળજીપૂર્વક શરીરની અંદરની રચનાને વ્યવસ્થિત કરી દે છે, પણ આટલું જાણ્યા પછી આપણે એ જાણતા નથી કે એક વ્યક્તિને કેટલી ઊંઘની જરૂર પડે. અરે, આપણે એ પણ જાણતા નથી કે ખરેખર આપણે ઊંઘવું જોઈએ કે નહીં. નવાઈ પામી ગયા ને? ખેર, પહેલા વિશ્વયુદ્ધ વખતે પૌલ કર્ન નામના હંગેરિયન સૈનિકને મગજમાંથી ગોળી આરપાર વીંધીને જખ્મી કરીને જતી રહી હતી. સારવાર આપીને તેને બચાવી લેવામાં આવ્યો, પરંતુ તકલીફ એ ઊભી થઈ કે તેણે ઊંઘ ગુમાવી દીધી. ગમે તેટલી દવાઓ, અરે સંમોહન કર્યા છતાં પૌલને ઊંઘ આવી જ નહીં. ડૉકટરોએ કહ્યું કે તે હવે લાંબું નહીં જીવે પરંતુ પૌલ જીવ્યો. તેણે

નોકરી લીધી અને વર્ષો સુધી તંદુરસ્ત રહી તેણે કામ કર્યું. તેને ઊંઘ તો નહોતી આવતી પરંતુ તે દિવસ દરમિયાન લાંબો થઈ પડ્યો રહેતો, આંખો બંધ કરી આરામ કરી લેતો. પૌલ કર્નનો કિસ્સો મેડિકલ શાખામાં એક રહસ્યમય કિસ્સો ગણાય છે અને આ કિસ્સાના લીધે ઊંઘ વિશેની આપણી ઘણી માન્યતાઓ ઊંધી વળી જાય છે.

"તુંડે તુંડે મતિર્ભિન્ના"ની જેમ વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ ઊંઘનું પ્રમાણ જુદું હોય છે. કોઈને પાંચ કલાકની ઊંઘ પૂરતી થઈ જાય છે તો કોઈને દસ કલાકની ઊંઘની જરૂર પડે છે. અનિંદ્રાના રોગ અંગે ચિંતા કરવાથી જે નુકસાન થાય છે તે અનિંદ્રાના રોગ કરતા વધુ હોય છે.

ઇરા સેન્ડનર નામની મારી વિદ્યાર્થિનીને આવો જ અનિદ્રાનો રોગ હતો અને તેની તેણીને એટલી ચિંતા રહેતી કે તે આત્મહત્યા કરી લેવાના વિચાર સુધી પહોંચી ગઈ હતી. આમ તો તે અઘોરીની જેમ ઊંઘતી રહેતી હતી પરંતુ તેને એવી નોકરી મળેલી જેમાં તેણે સવારે વહેલાં ઊઠીને નોકરી પર ચડી જવાનું રહેતું હતું અને વહેલા ઊઠી જવાની ચિંતામાં તેને અનિંદ્રાનો રોગ થઈ ગયો હતો. ડૉકટરે તેને કહ્યું હતું કે: "ઇરા, હું નહીં કોઈ પણ તને આ સમસ્યામાં મદદ નહીં કરી શકે; કારણ કે આ તારા વડે ઉત્પન્ન થયેલો રોગ છે. એક જ ઉપાય છે - રાત્રે સૂવા જાય અને તને ઊંઘ ન આવે તો તે અંગે વિચારવાનું બંધ કરી દે અને તારી જાતને કહે કે, "જો ઊંઘ ન આવે તો મારી બલા. મને કોઈ ફરક નથી પડવાનો. જો સવારોસવાર હું જાગતી રહીશ તો પણ મને કશું જ થવાનું નથી." બસ તેણે ઊંઘની ચિંતા છોડી દીધી કે તેને ઊંઘ આવવા માંડી. આજે તે નૉર્મલ ઊંઘ લઈને સ્વસ્થ રીતે જીવે છે.

ડૉ. નેથેનિયલ ક્લિટમૅનનું કહેવું છે કે હજી સુધી કોઈ વ્યક્તિ અનિંદ્રાના રોગના લીધે મૃત્યુ પામી નથી. તેઓએ ઊંઘ ઉપર પુષ્કળ સંશોધન કર્યું છે. તેઓનું કહેવું છે કે: "ઊંઘ ન આવવાથી ચિંતા કરવાને લીધે મનુષ્યના શરીરમાં અશક્તિ દેખા દે છે જે રોગને નિમંત્રણ આપવાનું પહેલું પગથિયું છે. ઊંઘ ન આવવાને કારણે થતી ચિંતા વધુ નુકસાન કરે છે."

રાતભરની સારી ઊંઘની પહેલી શરત છે સલામતી. આપણને મનોમન ખાતરી થવી જોઈએ કે આપણા કરતા ઘણી મોટી અદૃશ્ય શક્તિ આ જગતમાં છે જે સવાર સુધી આપણી સંભાળ લેવાની છે. જ્યારે ડૉ. થોમસ હાયસ્લોપનું કહેવું છે કે: "ઊંઘ લાવવા માટે જો કોઈ શક્તિશાળી માધ્યમ હોય તો તે પ્રાર્થના છે." તેઓ મેડિકલ શાખાના માણસ હતા છતાંય તે પ્રાર્થના ઉપર ભાર મૂકતા હતા અને તેઓ માનતા હતા કે વ્યક્તિને ગમતી કે પસંદ પ્રાર્થના મનમાં શાંતિ લાવે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરી દે છે.

પરંતુ સમજો કે તમે ધાર્મિક નથી તો તમારે થોડી વધારે મહેનત કરવી પડશે અને ઊંઘ લાવવા માટે તમારા સ્નાયુઓને શારીરિક પગલાંઓ લઈ ઢીલા કરવા પડશે. આ માટેનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો તમારા શરીર સાથે વાતો કરવાનો છે. તમારે તમારા શરીરના સ્નાયુઓને કહેતા રહેવાનું હોય છે કે: “ભૂલી જાવ, બધું ભૂલી જાવ - ઢીલા પડો અને આરામની સ્થિતિમાં આવી જાવ.” આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે મન અને જ્ઞાનતંતુઓ, જ્યાં સુધી સ્નાયુઓ ઢીલા પડતાં નથી ત્યાં સુધી આરામ પામતા નથી. શાંત થતા નથી માટે ડૉ. ફ્રિન્ક કહે છે કે: “ઢીંચણ નીચે ઓશીકું મૂકો જેથી પગના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે. હાથ નીચે પણ ઓશીકું મૂકો જેથી હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે. પછી સ્વયં પોતાની જાત સાથે વાત કરતા કરતા જડબાંને, આંખોને, હાથોને, પગોને ઢીલા પાડવાનું સૂચન આપતા રહો - રિલેક્સ-રિલેક્સ-રિલેક્સ તેમ બોલતા રહો અને મિત્રો, તમને ખબર નહીં પડે અને તમે ઘસઘસાટ ઊંઘી ગયા હશો!”

આ ઉપરાંત ઊંઘ લાવવા માટેનો બીજો શ્રેષ્ઠ ઉપાય સખત કામ કરી શરીરને થકવી નાખવાનો છે, જેમ કે બાગકામ કરવું, તરણકુંડમાં તરવું, ટેનિસ રમવું, ગોલ્ફ રમવું વગેરે. કુદરતનો નિયમ છે કે જો તમે થાકી ગયા હશો તો તે તમને સ્થળ-સમયનું ભાન ભુલાવીને ઊંઘાડી દેશે.

કુદરતનો નિયમ એવો છે કે તે ભૂખ અને તરસ વગર તમને લાંબો સમય રાખશે પણ ઊંઘ વગર લાંબો સમય નહીં જ રાખે. કુદરતે શરીરની રચના જ એવી કરી છે કે મનુષ્ય થાકી જાય એટલે એ જ્યાં હોય ત્યાં ઊંઘી જાય છે.

તો મિત્રો, અનિંદ્રાના રોગના લીધે થતી ચિંતામાંથી બચવા અહીં પાંચ નિયમો આપવામાં આવ્યા છે:

૧. જો તમને ઘ ન આવતી હોય તો ઠો અને કામ કરો. અથવા વાંચો - ત્યાં સુધી વાંચો કે તમારી આંખ ઘેરાવા માંડે.

૨. અપૂરતી ઘના લીધે કોઇ હજી સુધી મૃત્યુ પામતું નથી. અનિંદ્રાના રોગ અંગે ચિંતા કરવાથી તે રોગ કરતા વધુ નુકસાન થાય છે.

૩. પ્રાર્થનાનો સહારો લો. ગમતી કે આવડતી પ્રાર્થના કરો.

૪. શરીરને ઢીલું ઢફ બનાવી દો.

૫. કસરત કે બીજી શારીરિક એવી પ્રવૃત્તિ કરો કે તમે થાકી જાવ અને તમને ઘ આવવા માંડે.

ભાગ સાતમો ટૂંકાણમાં

થાક અને ચિંતાને દૂર કરવાના છ રસ્તાઓ

જે તમારી શક્તિ અને ઉત્સાહને ઊંચાઈ આપશે.

નિયમ-૧ : થાકી જાવ તે પહેલા થોડો આરામ કરી લો.

નિયમ-૨ : તમારા કામકાજના સ્થળે રિલેક્સ કઈ રીતે થવું તે શીખી જાવ.

નિયમ-૩ : ઘરમાં હો ત્યારે રિલેક્સ કેવી રીતે થવું તે પણ શીખી જાવ.

નિયમ-૪ : આ ચાર સારી ટેવોને અપનાવો:

(અ) તમારા કામકાજના ટેબલને બધા જ કાગળોનો નિકાલ કરી સાફ રાખો. ફક્ત તરત જ નિર્ણય લેવાનો હોય તેટલા જ કાગળો હાથવગા રાખો.

(બી) કામની અગત્યતા મુજબ ક્રમબદ્ધ કામ કરો.

(સી) કોઈ સમસ્યા ઊભી થાય અને તે અંગેના જરૂરી તથ્યો તમારી પાસે ઉપલબ્ધ હોય જેથી તમે નિર્ણય લઈ શકો તેમ હો તો ત્યાં અને ત્યારે તેની નિકાલ લાવો.

(ડી) વ્યવસ્થા, પ્રતિનિધિત્વ અને દેખરેખ રાખવી એ ત્રણે ગુણોને વિકસાવો.

નિયમ-૫ : ચિંતા અને થાકને દૂર કરવા તમારા કામમાં ઉત્સાહ રેડો.

નિયમ-૬ : અપૂરતી ઊંઘના લીધે કોઈનું મરણ થયું નથી. અનિંદ્રાના રોગની ચિંતા જ વધુ નુકસાનકારક છે - અનિંદ્રાનો રોગ નહીં.

ભાગ આઠમો

ચિંતા ઉપર મેં કેવી રીતે વિજય મેળવ્યો હતો ૩૧ સત્યકથાઓ

૧. છ મોટી મુશ્કેલીઓ એકસાથે મારા ઉપર ત્રાટકી હતી

લેખક: સી. આઈ. બ્લેકવુડ

સને ૧૯૪૩નો ઉનાળો હતો. એ ગરમીના દિવસો વખતે દુનિયાભરની અડધોઅડધ ચિંતાઓ મારા ખભા ઉપર આવીને બેસી ગઈ હતી.

આમ જુઓ તો મેં ૪૦ ઉપરાંત વર્ષોની મજેની જિંદગી જીવી લીધી હતી. તે સમય દરમિયાન સામાન્ય ચિંતાઓ જે એક પતિને, પિતાને અને વેપારીને આવવી જોઈએ તેવી મને પણ આવી હતી. તે બધાને તો હું સારી રીતે પહોંચી વળતો હતો. પરંતુ એકીસાથે છ મોટી ચિંતાઓ જ્યારે મારી સામે મોં ફાડીને ઊભી રહી ગઈ ત્યારે મારા છક્કા છૂટી ગયા. એ છ ચિંતાઓ આ પ્રમાણે હતી:

૧. મારી વાણિજ્ય કૉલેજ તૂટી પડવાની અણી પર હતી, કારણ કે બધા વિદ્યાર્થીઓ યુદ્ધ મોરચે જતા રહ્યા હતા અને વિદ્યાર્થિનીઓને યુદ્ધ ક્ષેત્રોમાં નોકરીઓ મળી ગઈ હતી અને એટલો પગાર તેઓને મળવાનો હતો જે તેઓ ગ્રેજ્યુએટ થઈને પણ ન મેળવી શકત.

૨. મારો મોટો દીકરો યુદ્ધ મોરચે હતો અને જગતના બધા જ પિતાઓને જે ચિંતાઓ થાય તે મને થઈ રહી હતી.

૩. મારા શહેરમાં ઍરપૉર્ટનો રન-વે બનાવવાનું નક્કી થયું હતું અને મારું ઘર બરાબર આ રન-વેની વચ્ચોવચ્ચ જ આવતું હતું. મને ભયંકર ચિંતા બે વાતે શરૂ થઈ હતી. એક તો મારું ઘર ખાલસા કરી દેશે તો અત્યારે જે કિંમત છે તેનાથી દસમા ભાગની કિંમત મારા હાથમાં આવશે અને બીજું મને તેટલા પૈસામાં નવું ઘર મળશે કે પછી મારે તંબુમાં રહેવું પડશે.

૪. મારા ઘર પાસેથી ગટર લાઈન પસાર થતાં મારો કૂવો સુકાઈ ગયો હતો. નવા કૂવા માટે મારે ૫૦૦ ડૉલર જોઈએ તે હું ક્યાંથી લાવીશ?

૫. મારી વાણિજ્ય કૉલેજથી હું દસ માઇલ દૂર રહેતો હતો અને મારી પાસે પેટ્રોલનું 'બી' ગ્રેડનું કાર્ડ હતું. જતાં-આવતાં જો મારા ટાયર ઘસાઈ જાય તો નવા ટાયર માટે મારી પાસે પૈસા ન હતા.

૬. મારી સૌથી મોટી દીકરીએ હાઇસ્કૂલનો અભ્યાસ પૂરો કરી દીધો હતો. હવે તે કૉલેજમાં જવા થનગની રહી હતી અને મારી પાસે તેને કૉલેજમાં મોકલવાના નાણાં ન હતા. શું કરું?

એક બપોરે હું મારી ઑફિસમાં આ બધી ચિંતાઓ અંગે ચિંતા કરતો બેઠો હતો ત્યારે મને વિચાર આવ્યો કે ચાલ, આ બધી ચિંતાઓને કાગળ પર ટાઇપ કરીને મૂકી રાખું અને પછી તેના અંગે નિર્ણય લઈશ. મેં મારી બધી જ ચિંતાઓ ટાઇપ કરી, તે કાગળ ફાઇલમાં મૂકી દીધો અને પછી શી ખબર તેને ફરી જોવાનું ભૂલી ગયો.

બરાબર ૧૮ મહિનાઓ પછી બધી ફાઇલો ઊથલાવતા મારા હાથમાં મેં ટાઇપ કરેલી મારી ચિંતાઓની ફાઇલ આવી. મેં તે વાંચી ત્યારે મને ખબર પડી કે આ છ ચિંતાઓમાંથી એકે ચિંતામાંથી મારે પસાર થવું પડ્યું ન હતું. તે બધી આપમેળે જ પસાર થઈ ગઈ હતી. કેવી રીતે? તે સમજાવું.

૧. મારી વાણિજ્ય કૉલેજને બંધ થવાનો સમય આવ્યો જ નહોતો, કારણ કે સરકારે અનુભવી પણ નિવૃત્ત લોકોને તાલીમ આપવાનું નક્કી કર્યું હતું અને તેની બધો ખર્ચ સરકાર આપવાની હતી. મારી કૉલેજ ફરી ધમધમાટ ચાલુ થઈ ગઈ હતી.

૨. મારા મોટા દીકરા અંગેની ચિંતા વ્યર્થ નીવડી હતી કારણ કે તે યુદ્ધસેવાઓ આપીને હેમખેમ પાછો આવી ગયો હતો.

૩. મારા ઘરની જમીન ઉપર જ ઍરપૉર્ટ રન-વે બાંધવાની વાત હવામાં ઊડી ગઈ હતી કારણ કે મારા ખેતરથી એક માઇલ દૂર જમીનમાંથી તેલ નીકળ્યું હતું અને જમીનના ભાવ આસમાને ચડી ગયા હતા એટલે રન-વે પ્રોજેક્ટ પડતો મુકાયો હતો.

૪. જેવી મને ખબર પડી કે મારી જમીન ઍરપૉર્ટના રન-વે માટે ખાલસા નથી થવાની કે મેં નવો કૂવો વધુ ઊંડાઈએ ખોદાવી દીધો અને મને પુષ્કળ અને અવિરત પાણી મળવા માંડ્યું.

૫. મોટરના ટાયરની ચિંતા મેં ગાડીને સાચવીને ચલાવીને દૂર કરી દીધી હતી.

૬. મારી દીકરીના કૉલેજ અભ્યાસની ચિંતા ચમત્કારિક રીતે દૂર થઈ હતી. તેણીની કૉલેજ ખૂલવાના બે મહિના પહેલા મને ઑડિટિંગનું કામ મળ્યું જે મારી કૉલેજના સમય પછી મારે કરવાનું હતું. તેમાંથી જે નાણાં કમાયો તેમાંથી મારી દીકરીની કૉલેજ ફી ભરાઈ ગઈ હતી.

મેં લોકોને એવું કહેતાં સાંભળ્યા હતા કે જે વસ્તુઓની આપણે ચિંતા કરતા હોઈએ છીએ તેમાંની ૯૯ ટકા ચિંતાઓ બનતી જ નથી હોતી. આ વાત હું માનત નહીં પરંતુ મારા હાથમાં ચિંતાઓ અંગેની મારી જ ટાઇપ કરેલી ફાઇલ આવી ત્યારે હું નવાઈ પામી ગયો.

આ અનુભવે મને એક પદાર્થપાઠ શીખવ્યો જે હું ક્યારેય નહીં ભૂલું અને તે એ કે જે વાત કે વસ્તુ બની નથી હોતી તેની અગાઉથી ચિંતા કરવી

મૂર્ખતા છે. તે જ રીતે પરિસ્થિતિ પર આપણો કાબૂ ન હોય અને જે કદાચ બનવાની જ ન હોય તેના અંગે ચિંતા કર્યા કરવી એ કરુણતા છે.

યાદ રાખો: "આજ" એ "આવતીકાલ"ની "ગઇકાલ" છે. તમારી જાતને સવાલ
પૂછો: જે વાતની હું ચિંતા કરી રહ્યો છું તે ખરેખર ત્રાટકશે તે હું કેવી રીતે જાણી શકું?

* * *

૨. એક જ કલાકમાં હું મારી જાતને છળતા આશાવાદીમાં ફેરવી દઈ શકું છું

લેખક: રોજર ડબલ્યુ. બાબ્સન

જ્યારે પણ હું મારી જાતને ચિંતાના ભયાનક વમળમાં ઘેરાયેલી અનુભવું છું. ત્યારે મારી પાસે એક એવો કીમિયો છે કે હું એક જ કલાકમાં મારી ચિંતાનો નાશ કરી દઉં છું અને ઊછળતો આશાવાદી બની જાઉં છું.

મારો કીમિયો આ પ્રમાણે છે: હું લાઇબ્રેરીમાં પહોંચી જાઉં છું અને ઇતિહાસનાં પુસ્તકો જે કબાટમાં હોય તે ખોલીને જે પહેલું પુસ્તક, અલબત્ત ઇતિહાસનું હાથમાં આવે તે વાંચવા બેસી જાઉં છું અને ઇતિહાસની તવારીખમાંથી મને ખબર પડે કે તે જમાનામાં પણ ઘણી કરુણાંતિકાઓ બની હતી, યુદ્ધો થયા હતા, દુષ્કાળ પડ્યા હતા, લોકો ગરીબ હતા અને માણસ-માણસ વચ્ચેના વેરઝેર, અસમાનતા અને અભાવ પુષ્કળ હતા અને ત્યારે મને થતું કે દુનિયા ખરેખર દિવસે દિવસે વધુ સારી થતી જાય છે અને પછી હું મારી ચિંતાઓને સાચા પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોતો થઈ જાઉં છું અને મારી "ભયાનક" ચિંતાઓ મને સાવ ક્ષુલ્લક લાગવા માંડે છે.

અહીં એક સુંદર રીત રજૂ કરવામાં આવી છે જેને લખવા માટે એક પ્રકરણની જરૂર પડે.
ઇતિહાસ વાંચો! આજથી દસ હજાર વર્ષો પૂર્વે શું પરિસ્થિતિ હતી તેનો વિચાર કરો અને પછી તમને લાગશે કે તમારી મુશ્કેલીઓ સાવ ક્ષુદ્ર છે - અનંતતાની સરખામણીએ!

* * *

૩. હું લઘુતાગ્રંથિમાંથી કેવી રીતે મુ ત થયો

લેખક: એલ્મર થોમસ

હું પંદર વર્ષનો હતો ત્યારે સતત ચિંતામાં રહેતો હતો અને કોણ જાણે કેવા કેવા ડર મને લાગ્યા કરતા હતા. વળી હું સાવ સ્વકેન્દ્રી હતો. મારી ઉંમરના પ્રમાણમાં હું ખૂબ ઊંચો (૬'-૨" અને પાતળો (૧૧૮ રતલ) હતો.)

આટલું ઓછું હોય તેમ હું નબળો પણ હતો. હું મારી સાથે ભણતા વિદ્યાર્થી સાથે દોડવાની હરીફાઈમાં ભાગ લઈ નહોતો શકતો. થાકી જતો હતો. મારા શારીરિક દેખાવને લીધે બધા મને "કુહાડી" કહીને ચીડવતા. આથી હું કોઈને મળતો નહીં સિવાય કે મારા કુટુંબીઓ.

મારી મા શિક્ષિકા હતી. તે મારા પ્રશ્નો અને પરિસ્થિતિ સમજતી. તેણે એક વાર મને કહ્યું કે: "દીકરા, તારે ભણવું તો પડશે જ. તારે તારું જીવન મનની શક્તિથી વિતાવવાનું રહેશે કારણ કે તારું શરીર તારી એક અડચણ બની રહેશે." મારાં માબાપ પાસે એટલા પૈસા ન હતા કે તેઓ મને કૉલેજમાં મોકલી શકે એટલે મેં જ મારી જાતે નાણાં ઊભા કરવાનું નક્કી કર્યું. મેં અમારા ખેતરમાંથી નાનાં નાનાં પ્રાણીઓને પકડ્યાં અને તેમની ચામડી વેચીને ચાર ડૉલર ઊભા કર્યા. આ ચાર ડૉલરમાંથી મેં બે ડુક્કર ખરીદ્યા અને તેમને પાળી પોષીને મોટા કરી બીજા વર્ષે ૪૦ ડૉલરમાં વેચ્યા અને તે નાણાં લઈને મેં સેન્ટ્રલ નોર્વ કૉલેજમાં પ્રવેશ મેળવ્યો.

આ પછી મારા જીવનમાં ચાર બનાવો એવા બન્યા કે જેણે મારી ચિંતાઓ અને લઘુંતાગ્રંથિની પીડામાંથી મુક્ત થવામાં ખૂબ મદદ કરી.

૧. આ કૉલેજમાં આઠ અઠવાડિયાં અભ્યાસ કર્યા પછી લેવામાં આવેલી પરીક્ષામાં મને "થર્ડ ગ્રેડ" મળ્યો પરંતુ ગામડાની શાળાઓમાં શિક્ષક તરીકે કામ કરવાનું મને સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવ્યું. જોકે આ સર્ટિફિકેટ ૬ મહિનાઓ માટેનું જ હતું પણ તેણે મને ખૂબ ઉત્સાહિત કર્યો. પહેલી વાર મને લાગ્યું કે મારી માતા સિવાય પણ કોઈક છે જેઓને મારામાં વિશ્વાસ છે.

૨. આ પછી "હેપી હોલો" નામની એક ગામડાની સ્કૂલે મને મહિને ૪૦ ડૉલરના પગારની નોકરી આપી અને મારામાં આત્મવિશ્વાસ ઓર વધી ગયો.

૩. જેવો મને પહેલો પગાર મળ્યો કે મેં સારાં કપડાં ખરીદ્યાં. જીવનભર મેં ખોખા જેવા અને મેલખાઉ રંગના જ કપડાં પહેર્યાં હતાં કારણ કે મારાં માબાપ તેથી સારાં કપડાં અપાવી શકે તેટલાં અમીર ન હતાં.

૪. અને મારા જીવનનો ખૂબ જ સુખદ વળાંક ત્યારે આવ્યો જ્યારે મેં વક્તૃત્વ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો. મનથી તો હું ખૂબ ડરતો હતો પરંતુ મેં નક્કી કર્યું હતું કે સારા વિષય ઉપર ખુમારીપૂર્વક બોલીશ જ. "અમેરિકાની સુંદર અને સહજ કલાઓ" એ મારો વિષય હતો જેના પર મેં મારા ભાષણને તૈયાર કર્યું હતું અને મારા ખેતરમાં બેસી મારી ગાયો-બકરાં અને ઘેટાં પાસે તે હું બહુ જ વાર વાંચી ગયો હતો.

નક્કી કરેલા દિવસે મેં મારું ભાષણ લોકો સમક્ષ આત્મવિશ્વાસપૂર્વક વાંચ્યું અને તાળીઓના ગડગડાટ વચ્ચે મને પ્રથમ ઇનામ પણ મળ્યું. મારી માતા ત્યારે હાજર હતી. તે મને ભેટી પડી અને તેની આંખમાંથી હર્ષનાં આંસુ ટપકતાં હતાં.

આજે મને લાગે છે કે આ ભાષણવાળો પ્રસંગ મારા જીવનનો અત્યંત સુખદ વળાંક હતો. બસ તે પછી મારો આત્મવિશ્વાસ બેવડાતો ગયો. હું ભણતો ગયો અને શિક્ષણ આપવાનું કામ પણ કરતો ગયો. આગળ વધુ ને વધુ ભણવા માટે મેં જે મળ્યા તે કામ કર્યાં - જેમ કે મેં વેઇટર તરીકે કામ કર્યું, કોઈના બાગની લૉન કાપી આપી, કોઈનું નામું લખ્યું, ઉનાળામાં ખેતરમાં કામ કર્યું, અરે રોડ કન્સ્ટ્રક્શન કંપનીમાં કપચીઓ નાખવાનું પણ કામ કર્યું.

અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી મેં રાજકારણમાં રસ લીધો અને તેમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી ધીરે ધીરે હું અમેરિકાની સેનેટમાં ચૂંટાઈ આવ્યો.

આ આખી વાત મેં મારી બડાઈ મારવા નથી કરી પરંતુ એવા ગરીબ છોકરાંઓ માટે લખી છે જેઓ તેમની ગરીબ પરિસ્થિતના કારણે ચિંતા અને ડરના માર્યા કશું કરી શકવાને શક્તિમાન નથી હોતા. તેઓમાં લઘુતાગ્રંથિ ઘૂસી જાય છે માટે મિત્રો, સંઘર્ષ કરશો તો આપોઆપ માર્ગ મળશે. સખત પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી અને સાચી દિશાની મહેનત હંમેશા ફળ આપે છે.

* * *

૪. હું તો અલ્લાહના બગીચામાં રહેતો હતો

લેખક: આર. વી. સી. બોડ્લે

સને ૧૯૧૮માં હું ઉત્તર-પશ્ચિમ આફ્રિકામાં રહેવા ચાલી ગયો હતો. હું ત્યાં આરબો સાથે સાત વર્ષો સુધી રહ્યો હતો - સહારાને તેઓ અલ્લાહનો બગીચો કહેતા હતા અને હું આ અલ્લાહના બગીચામાં રહીને આરબોની ભાષા અને તેઓની રહેણીકરણી શીખી ગયો હતો. તેઓના જેવો પોષાક પહેરતો અને તેઓના જેવું જ ભોજન લેતો. તમને સૌને જાણીને નવાઈ લાગશે કે છેલ્લી ૨૦ સદીઓથી આરબોની રહેણીકરણી, પોષાક અને ખોરાક એના એ જ છે!

આ સાત વર્ષો મારા જીવનના યાદગાર વર્ષો હતાં, જે સમય દરમિયાન મેં મારા જીવનમાં સંતોષ, સુખ અને શાંતિ માણ્યાં હતાં તેવાં મેં ક્યારેય માણ્યાં ન હતાં. આ સમય દરમિયાન જ મેં તેઓના ધર્મનો ઊંડાણથી અભ્યાસ કર્યો હતો અને પયગંબર મોહમ્મદસાહેબ ઉપર એક પુસ્તક પણ લખ્યું હતું જેનું નામ છે “ધ મેસેન્જર” (દૂત).

આમ તો મારો જન્મ ધનાઢ્ય અંગ્રેજ કુટુંબમાં થયો હતો અને તે જ રીતે મારો ઉછેર થયો હતો. પહેલાં વિશ્વયુદ્ધ વખતે મેં યુદ્ધમાં ભાગ લીધો હતો અને યુદ્ધ પૂરું થયા પછી મને "પેરિસ પીસ કૉન્ફરન્સ"માં મોકલવામાં આવ્યો હતો. અહીં મેં જોયું કે બધા જ દેશના રાજકારણીઓ અત્યંત ગંદી રીતે વર્તી, જેમના હાથમાં જે આવ્યું તે હડપ કરી જવાની પેરવી જ કર્યા કરતા હતા. આ બધું જોઈને હું થાકી ગયો. મને ઊબકા આવવા માંડ્યા, મને લશ્કર, યુદ્ધ અરે આવા સમાજ પ્રત્યે નફરત થઈ ગઈ.

એ સમયે "ટેડ" લૉરેન્સે જેને બધા "લૉરેન્સ ઑફ અરેબિયા" તરીકે જાણે છે, મને આરબો સાથે રહેવા જવાનું સૂચન કર્યું અને મેં તેની સલાહ માની અને હું આરબો સાથે રહેવા સહારા જતો રહ્યો. આજે મને લાગે છે કે તે મારો સર્વોત્તમ સમય હતો જે મારા જીવનને કાયમ માટે અર્થ અને હેતુ આપી ગયો હતો.

આ આરબોએ જ મને શીખવ્યું કે ચિંતાઓ ઉપર કેવી રીતે વિજય મેળવી શકાય. બધા જ ધાર્મિક મુસ્લિમોની જેમ તેઓ પણ ચુસ્ત ધાર્મિક અને પ્રારબ્ધવાદી હતા. તેઓ કહેતા કે કુરાનમાં જણાવ્યું છે કે "અલ્લાહે તમને અને તમારે કરવાનાં કાર્યોને પેદાં કર્યાં છે." આ વાત તેઓ અત્યંત શ્રદ્ધાપૂર્વક માનતા પણ હતા અને આથી જ તેઓ જીવનમાં કશુંક અજુગતું કે ખોટું બની જાય તો સહેજ પણ ઉતાવળા થતા ન હતા. ખોટી ચિંતા કર્યા વગર તેને અલ્લાહની દેણ સમજતા હતા. તેઓ માનતા કે જે કાંઈ આપણા જીવનમાં નક્કી થયું હોય છે તે થવાનું જ છે - ફક્ત અલ્લાહ જ તેમાં ફેરફાર કરી શકે છે. પરંતુ એનો અર્થ એવો નથી કે કોઈ ગમખ્વાર બનાવ વખતે તેઓ કંઈ પણ કર્યા વગર બેસી રહે છે. તેઓ આવેલી દુર્ઘટનાનો શાંતિપૂર્વક વિચાર કરીને સહેજ પણ ગુસ્સો કર્યા વગર કે ચિંતા કર્યા વગર માર્ગ શોધી કાઢે છે.

મને યાદ છે કે એક વખત અમે રણમાં મોટરમાં જઈ રહ્યા હતા. ગરમી કહે કે મારું કામ અને તેવા સમયે અમારી મોટરનું ટાયર ફાટી ગયું. હવે? ડ્રાઇવર "સ્પેરવ્હીલ" લેવાનું ભૂલી ગયો હતો. હું તો ગુસ્સામાં લાલપીળો થઈ ગયો. આવો તે કેવો ડ્રાઇવર - મેં મનોમન ડ્રાઇવર પર ગુસ્સો ઠાલવ્યો પણ મારી સાથેના આરબોએ કહ્યું - આ કદાચ અલ્લાહની ઇચ્છા હશે. તેઓ તો સાવ શાંત હતા. અમે પંચરવાળા ટાયરે ધીમેધીમે આગળ વધ્યા ત્યાં તો પેટ્રોલ ખલાસ! હવે? છતાંય આરબો ડ્રાઇવર પર ગુસ્સે ન થયા. તેઓએ કહ્યું કે, "આ પણ અલ્લાહની ઇચ્છા હશે. ચાલો, ચાલી નાખીએ" અને મિત્રો તમને નવાઈ લાગશે, પણ આરબો સાથે ગાતો ગાતો હું પણ અમારા ગંતવ્ય સ્થળે પહોંચી ગયો.

હું જ્યાં સુધી સહારામાં રહ્યો મને ક્યારેય ચિંતાઓએ સતાવ્યો ન હતો. મને યુરોપ અને અમેરિકાના એ લોકોની યાદ આવતી હતી કે જેઓ

નાની નાની વાતોમાં ગુસ્સે થઈ ચિંતાઓની આંટીઘૂંટીમાં ફસાયેલા રહેતા હોય છે.

ઘણા લોકોને પ્રારબ્ધ ઉપર નફરત હોય છે - કદાચ તેઓ સાચા હશે. પરંતુ જ્યારે આપણે આપણા ભૂતકાળને તપાસીએ છીએ ત્યારે માલૂમ પડે છે કે કેટલીક વાતો અને વસ્તુઓ આપણા ભાગ્યમાં લખાઈને જ આવી હોય છે. મારે સહારા આવવાનું જ હશે કે મને “ટેડ” લૉરેન્સ મળ્યા.

ખેર, સહારામાં હું સાત વર્ષ રહ્યો ને પછી ૧૭ વર્ષના વહાણા વહી ગયા છે પણ આરબો પાસેથી જે ધીરજ અને ધૈર્યના પાઠો શીખ્યો તે મારા જીવનમાં એવા વણાઈ ગયા છે કે તે પછી મેં ક્યારેય કોઈ વાતની ચિંતા કરી નથી.

માટે મિત્રો જ્યારે દુ:ખ આવી પડે, કશુંક અજુગતું બને, અરે દુર્ઘટના સર્જાય તો પણ વિચલીત ન થતા, કારણ કે કેટલીક વાતો કે બનાવ આપણા કાબૂમાં હોતાં નથી. તે સમયે તે પ્રભુની મરજી હશે તેમ માની તેમાંથી રસ્તો શોધી આગળના કામમાં ડૂબી જાઓ. ચિંતાઓ કરવાથી ક્યારેય સમસ્યાઓ ઊકેલ આવતો નથી અને કાબૂ બહારના સંજોગો પ્રભુ સિવાય કોઈ બદલી શકતું નથી.

* * *

૫. ચિંતાને નાબૂદ કરવાની મેં અપનાવેલી પાંચ રીતો

લેખક: પ્રો. વિલિયમ લિયોન ફેલ્પસ

આ પાંચેય રીતોને હું ક્રમબદ્ધ જણાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

૧. જ્યારે હું ૨૪ વર્ષનો હતો ત્યારે મારી આંખની રોશની અચાનક ચાલી ગઈ હતી. મેં સારામાં સારા ડૉક્ટરોની સલાહ લીધી હતી, ઉપચારો કરાવ્યા હતા પરંતુ કશું જ કારગત નીવડ્યું નહીં. હું નિરાશ થઈ ગયો અને ચિંતાએ મને ઘેરી લીધો. મને એવી લાગણી થઈ કે બસ શિક્ષક તરીકે મારી કારકિર્દી પૂરી થઈ ગઈ અને હવે ગમે તેમ, ગમે તેવાં કામો કરી આ જીવનને પૂરું કરવાનું રહેશે, પરંતુ એક ચમત્કારે મને એ માનવાને કારણ આપ્યું કે મનની અસર શરીરના રોગ પર થઈ શકે છે. હું જ્યારે આંખો બંધ કરીને મારી રૂમમાં બેઠો હતો ત્યારે મને સ્નાતક થવા માગતા વિદ્યાર્થીઓને સંબોધન કરવાનું આમંત્રણ મળ્યું.

મેં ઝળહળતા પ્રકાશવાળા વિશાળ ખંડમાં અડધો કલાક ભાષણ આપ્યું ત્યારે મારી આંખનો દુખાવો ગાયબ થઈ ગયો. હું ઝળહળતા પ્રકાશ સામે આંખો ખોલીને જોઈ શક્યો. જેવું ભાષણ પૂરું થયું કે મારો આંખનો દુખાવો ફરી શરૂ થઈ ગયો.

આ બનાવે મને વિચાર કરતો કરી મૂક્યો. મેં જોયું કે જ્યારે મેં એકાગ્રતાપૂર્વક ભાષણ આપ્યું ત્યારે મારી આંખનો દુખાવો ચાલ્યો ગયો હતો. તો ફક્ત અડધો કલાક જ શા માટે, જો હું એક અઠવાડિયા સુધી એકાગ્રતાપૂર્વક કામ કરું તો કદાચ મારી આંખો સારી થઈ જાય. મને ચોક્કસ ખાતરી થઈ ગઈ કે મારો કેસ માનસિક એકાગ્રતા વિરુદ્ધ શારીરિક બીમારીનો છે. આ સિવાય પણ મને જે અનુભવો થયા તે પરથી સાબિત થઈ ગયું કે બધો આધાર આપણા માનસિક અભિગમ પર છે અને તે દિવસથી હું રોજે રોજ કોઈ ને કોઈ કાર્યને ઉત્સાહપૂર્વક હાથમાં લઈને કરવા લાગ્યો તો મારી શારીરિક બીમારીની ચિંતાઓ ભાગી ગઈ.

૨. ચિંતાને ભગાડી મૂકવાની મારી બીજી રીત છે. રસ પડે તેવું પુસ્તક વાંચવું. ૫૯ વર્ષની ઉંમરે હું માનસિક રીતે ભાંગી પડ્યો હતો. તે સમયે મારા હાથમાં "લાઇફ ઑફ કાર્લાઇલ" નામનું પુસ્તક આવ્યું. પુસ્તકમાં મને એટલો બધો રસ પડ્યો કે મારી હતાશા ક્યારે દૂર થઈ ગઈ મને ખબર જ ન પડી.

૩. મારી ત્રીજી રીત છે કે જ્યારે તમે હતાશ થઈ જાવ ત્યારે કોઈપણ શારીરિક રમત કે કસરતમાં તમારી જાતને જોતરી દેજો. મેં મારા હતાશાના કાળમાં ટેનિસ રમવાનું શરૂ કર્યું હતું અને તે પણ એટલું બધું કે હું પરસેવાથી રેબઝેબ થઈ જતો હતો.

૪. જ્યારે હું ઉતાવળો બની જાઉં કે પછી તણાવ હેઠળ કામ કરવાની નોબત આવે - બધું જલદી પતાવી દેવાનું છે તેવી વાત બને ત્યારે હું વિલ્બર ક્રોસની નીતિ અપનાવી દેતા શીખ્યો હતો. તેઓ કહેતા, "કોઈ વખત જ્યારે મારે ઘણી બધી ચીજો એકી સાથે કરવાની આવે ત્યારે હું મારી આરામખુરશીમાં બેસી જતો અને મોંમાં પાઇપ મૂકી, રિસેક્સ થઈ જતો."

૫. આપણી સમસ્યાઓને હલ કરવાની મારી પાંચમી રીત છે ધીરજ અને સમય. ધીરજ અને સમય એ બંને એવી દવા છે જે ગમે તેવી ચિંતાને ઓગાળી દે છે. ક્યારેક કોઈ ચિંતા ઉપજાવે તેવી વાત સામે આવે તો હું વિચારતો કે, "બે મહિના પછી મને આ ચિંતા સાવ વામણી લાગશે અને કદાચ તેને હું ભૂલી પણ ગયો હોઈશ - તો શા માટે અત્યારે તેની ચિંતા કરવી?"

ટૂંકમાં જો તમારે ચિંતાઓને તમારા જીવનમાંથી દૂર ભગાડી મૂકવી હોય તો (૧) એકાગ્રતાપૂર્વક અને ઉત્સાહ ભરેલી જિંદગી જીવો (૨) રસ પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચો (૩) શરીર થાકી જાય તેવી શારીરિક રમતો રમો (૪) કામ કરતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે થોડો આરામ કરી લો (૫) અને સમસ્યાઓને સમયની એરણ પર ચડાવી ધૈર્યપૂર્વક નિહાળો.

* * *

૬. મં ગઇં કાલને ખમા લીધા છે, હું આજને પણ ખમી લઇ શકું તેમ છું

લેખક: ડોરોથી ડીક્ષ

ગરીબી અને બીમારી શું કહેવાય તે હું સારી રીતે જાણું છું કારણ કે તેમાંથી હું અત્યંત ક્રૂર રીતે પસાર થઈ છું. મને ઘણા લોકો પૂછે છે કે આવા દુ:ખો અને મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થયા પછી પણ મારી ખુમારી કઈ રીતે ટકી શકી છે. તેઓને મારો જવાબ હોય છે કે: “મેં ગઈકાલને ખમી લીધી છે, હું આજને પણ ખમી લઈ શકું છું અને આવતીકાલે શું થશે તેની ચિંતામાં હું મારી જાતને પડવા દઈશ નહીં.”

મેં જીવનમાં અભાવ, સંઘર્ષ, ચિંતા અને હતાશાને ભારોભાર અનુભવી લીધાં છે. મારી શક્તિ કરતા મારે ઘણું વધારે કામ કરવું પડ્યું છે. આજે જ્યારે હું મારી વીતેલી જિંદગીને જોઉં છું તો મને રણભૂમિની યાદ આવે છે, જયાં સ્વપ્નોનો ભંગાર અને આશાઓના તૂટેલા કકડાઓ નજરે પડે છે. જીવનના આ સંગ્રામે મને સમય પહેલાં વૃદ્ધ બનાવી દીધી છે.

છતાંય હું મારી જાતની દયા ખાતી જ નથી. હું હાયવોય કરતી જ નથી. વીતેલા ભૂતકાળને યાદ કરી આંસુ સારતી નથી, કારણ કે આજે મને લાગે છે કે બીજી મહિલાઓ કરતા મેં જીવનનો રસ તેના બધા જ સ્વાદ સાથે માણ્યો છે. મેં એવા અનુભવો મેળવ્યા છે જે બીજી મહિલાઓ તેમના જીવનમાં ક્યારેય ન મેળવી શકે.

ચિંતા, ડર, હતાશાને દૂર ભગાવવા માટેની મારી તરકીબ એ છે કે હું એક એક દિવસને જીવંત રીતે જીવું છું. હું ભૂતકાળને યાદ કરતી નથી અને ભવિષ્યકાળની ચિંતા કરતી નથી.

બીજી વાત અને અગત્યની વાત એ છે કે હું કોઈની પણ પાસેથી કશી જ અપેક્ષા રાખતી નથી. મને કોઈનું ખોટું લાગતું નથી કે કોઈ મારી પ્રસંશા કરે તો હું ફુલાઈ જતી નથી. હું સદંતર ને સદંતર, વર્તમાનમાં જીવું છું અને તેથી ચિંતામુક્ત છું.

મિત્રો, હંમેશા “ડે-ટાઇટ કંપાર્ટમેન્ટ”માં જીવતા શીખજો.
ચિંતા તમને સ્પર્શી પણ નહીં શકે.

* * *

૭. સવાર જોવા જીવીશ તેવી મને આશા જ ન હતી

લેખક: જે. સી. પેન્ને

(નોંધ: સૂકી ચીજવસ્તુઓ વેચવામાં “ધ જે. સી. પેન્ને સ્ટોર”નું નામ અમેરિકાભરમાં પ્રખ્યાત છે. સમગ્ર અમેરિકાના દરેક રાજયમાં મળીને

તેઓના કુલ ૧૬૦૦ સ્ટોર છે. આ સ્ટોરો ખૂબ જ સારી રીતે ચાલે છે અને આર્થિક રીતે સદ્ધર છે. અહીં જે વાત છે તે મિ. જે. સી. પેન્નેની અંગત વાત છે તે સહેજ જાણ ખાતર.)

વર્ષો પહેલાંની વાત છે જ્યારે હું મારા જીવનના કપરા કાળમાંથી પસાર થયો હતો. તે સમયે હું જેટલો ચિંતામાં ડૂબેલો હતો તેટલો તો હું મારા જીવનમાં ક્યારેય ન હતો. હતાશાએ મને ચારેકોરથી ઘેરી લીધો હતો. અમેરિકામાં મંદીનું મોજું ફરી વળ્યું તે પહેલા મારાથી કેટલાક મૂર્ખાઈભરેલાં વચનો કેટલાક લોકોને અપાઈ ગયાં હતાં અને તે પાળવા જતા હું પારાવાર મુશ્કેલીઓમાં મુકાઈ ગયો હતો. ચિંતા-ચિંતા અને ચિંતા સિવાય મને કશું જ ભાન ન હતું. હું રાત્રે સૂઈ નહોતો શક્તો. મારા અત્યંત નજીકના ડૉક્ટર મિત્રની મેં સલાહ લીધી. તેણે જોરદાર દવાઓ લખી આપી પણ બધું જ વ્યર્થ. હું શારીરિક અને માનસિક રીતે સાવ નખાઈ ગયો હતો. મને ક્યાંયથી પણ આશાનું કિરણ દેખાતું ન હતું. રાત્રે ઊંઘ આવે તે માટે મારા ડૉક્ટર મિત્રે ઊંઘની ગોળી આપી હતી પરંતુ મને તેનાથી પણ ઊંઘ ન આવી. મેં પથારીમાંથી ઊઠીને મારા કુટુંબીઓને પત્ર લખી દીધો કે બસ, હવે પછીની સવાર હું જોઈ શકવાનો નથી. અલવિદા!

હળવો થઈને હું મોડેથી સૂતો અને સવારે મારી જાતને જીવતી જોઈને હું નવાઈ પામી ગયો. હું જીવતો હતો તેની મને નવાઈ લાગી. હું નીચે ઊતર્યો અને મારા કાને દેવળમાં ગવાતું ગીત અથડાર્યું: “પ્રભુ તારી સંભાળ લેશે.”

હું શાંત થઈ આ પ્રાર્થનાને સાંભળી રહ્યો. જે મને ખબર હતી અને બસ તે વખતે અચાનક કશુંક બન્યું જે હું શબ્દોથી સમજાવી નહીં શકું. હું તેને ચમત્કાર કહીશ. મને અનુભવ થયો કે અંધકારની ખીણમાંથી કોઈ મને ઊંચકીને હૂંફાળા પ્રકાશ તરફ લઈ જઈ રહ્યું છે. જાણે હું નરકમાંથી સ્વર્ગ તરફ જઈ રહ્યો છું. મને પરમપિતા પ્રભુની શક્તિનો પરિચય થયો જે અગાઉ ક્યારેય થયો ન હતો.

મને તે વખતે ભાન થયું કે મારી સમસ્યાઓ માટે હું જ જવાબદાર હતો અને મને તે વખતે થયું કે પ્રભુ મને ચોક્કસ સહાય કરશે. બસ તે ઘડી અને તે દહાડો - ચિંતાઓથી હું સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ ગયો. આજે ૭૧મા વર્ષે મને એ ૨૦ મિનિટ યાદ આવે છે જે મેં તે સવારે દેવળમાં ગાળી હતી અને “પ્રભુ તારી સંભાળ લેશે” એ પ્રાર્થના ગવાતી સાંભળી હતી.

મિત્રો, ચિંતાથી મુક્ત થવા માટે જે. સી. પેન્નેની જેમ પ્રભુને શરણે જવા જેવો એકેય ઉપચાર નથી.

* * *

૮. રેતી ભરેલી બૅગને મુક્કા મારવા હું જીમખાને જાઉં છું અથવા બહાર જઇ ઘોડેસવારી કરું છું

લેખક: કર્નલ એડી ઇગન

જ્યારે પણ હું ચિંતાના વમળમાં ફસાઈ જાઉં છું ત્યારે શારીરિક કસરત મને ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે અને મારી ચિંતા દૂર થઈ જાય છે. આ માટે હું કયાં તો ખુલ્લા રસ્તા ઉપર દોડવા ચાલ્યો જાઉં છું કે પછી ઘોડેસવારી કરવા નીકળી પડું છું અને તે ન બને તેમ હોય તો જીમખાનામાં જઈને રેતી ભરેલી બૅગને મુક્કાઓ મારું છું.

મારા અનુભવો ઉપરથી હું તો શીખી ગયો છું કે ચિંતાનું જો કોઈ સચોટ મારણ હોય તો તે કસરત છે. ચિંતાથી પીડાતા લોકોને મારી સલાહ છે કે તમારા સ્નાયુઓનો વધારે ઉપયોગ કરો અને મગજને ઓછું ચલાવો. તમને થોડા જ સમયમાં તેનું પરિણામ જાણવા મળશે અને તમે નવાઈ પામી જશો. મારું તો સૂત્ર છે: કસરત શરૂ થાય કે ચિંતા ભાગવા માંડે છે.

* * *

૯. વર્જિનિયા ટૅ નો હું ચિંતામાં ડુબેલો રોંચો હતો

લેખક: જીમ બર્ડસાલ

૧૭ વર્ષ પહેલાં જ્યારે હું મિલિટરી કૉલેજમાં હતો ત્યારે મને બધા "વર્જિનિયા ટૅકના ચિંતામાં ડૂબેલા રોંચા" તરીકે ઓળખતા હતા. હું એટલી તીવ્રતાથી ચિંતા કરતો કે અંતે હું માંદો પડી જતો. મને વિવિધ પ્રકારની ચિંતાઓ થતી, એમ કહોને કે બધી જ વાતોની મને ચિંતા થતી રહેતી. ઓછા માર્ક્સ આવવાને લીધે મને કૉલેજમાંથી કાઢી મૂકશે તેવી મને ચિંતા હતી. મારી તબિયતની મને ચિંતા રહેતી. મારી નાણાકીય સ્થિતિની ચિંતા રહેતી. મારી સાથે કોઈ છોકરી લગ્ન કરશે કે કેમ તેની પણ મને ચિંતા રહેતી.

આવી પરિસ્થિતિમાં મેં મારું હૈયું પ્રો. ડયુક બાઈર્ડ પાસે ઠાલવી દીધું. તેમની સાથે હું ૧૫ જ મિનિટ રહ્યો હોઈશ અને મારામાં, મારી તબિયતમાં અને મારા આનંદમાં બહુ જ મોટો ફેર પડી ગયો.

તેમણે ચિંતાને દૂર કરવા માટે મને ત્રણ નિયમો જણાવ્યા.

નિયમ પહેલો: સૌથી પહેલા વ્યવસ્થિત રીતે એ શોધી કાઢ કે કઈ વાતની તું ચિંતા કરી રહ્યો છે.

નિયમ બીજો: તે પછી એ શોધી કાઢ કે જે સમસ્યાની તું ચિંતા કરી રહ્યો છે તેનું કારણ શું છે?

નિયમ ત્રીજો: જેવી તો કારણની જાણ થાય કે તાબડતોબ તેના સમાધાન માટે કંઈક રચનાત્મક પગલું ભરો.

પ્રો. બાઇર્ડનું કહેવું હતું કે ચિંતા કરવામાં સમય વેડફવાને બદલે તેનાથી અડધો સમય પણ જો તેની શું ઉપાય કરી શકાય તેમાં ગાળવામાં આવે તો ચિંતા અને સમસ્યા બંને સાથે દૂર થઈ જાય.

આ નિયમો મુજબ કામ કરીને મેં અણગમતા વિષય પદાર્થવિજ્ઞાનની પરીક્ષા પાસ કરી.

વધારાની નોકરીઓ કરીને મેં મારી નાણાકીય સમસ્યાઓ હલ કરી.

જે છોકરીને હું ચાહતો હતો પણ ચિંતાને લીધે કે તે ના પાડશે તો શું થશે એમ વિચારીને હું તેની સમક્ષ પ્રસ્તાવ નહોતો મૂકી શક્તો પણ મેં તેની સમક્ષ લગ્નનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો અને આજે તે મારી પત્ની છે.

આજે મને લાગે છે કે સમસ્યાઓના મૂળ સુધી જવું જોઈએ, તેનું કારણ શોધી કાઢવું જોઈએ અને પછી તેમાં શું થઈ શકે તેમ છે તે વ્યવહારિક રીતે વિચારી રચનાત્મક પગલાં લેવા જોઈએ.

* * *

૧૦. આ વા ય જ મને જીવતો રાખે છે

લેખક: જૉસેફ આર. સીઝુ

વર્ષો પહેલાંની વાત છે. મારા જીવનમાં તે વખતે એવો ખરાબ સમય આવ્યો હતો કે હું સાવ હતાશ અને ભ્રમિત થઈ ગયો હતો. કેટલીક એવી વાતો બની હતી જેના પર મારો કોઈ કાબૂ રહ્યો ન હતો અને હું બહુ જ ગભરાઈ ગયો હતો.

એક સવારે "ન્યૂ ટેસ્ટામૅન્ટ" (ખ્રિસ્તી ધર્મનો ધર્મગ્રંથ) હાથમાં લઈ મેં સાવ અમસ્તા જ એક પાનું ખોલ્યું અને મારી આંખો આ વાક્ય પર અટકી ગઈ - "જેણે મને અહીં મોકલ્યો છે તે મારી સાથે જ છે - પ્રભુએ મને એકલો છોડી દીધો નથી."

બસ એ સમય પછી મારું જીવન સાવ બદલાઈ ગયું હતું. સદાને માટે બધું જ બદલાઈ ગયું હતું. તે પછી એક દિવસ એવો નથી ગયો કે મેં એ વાક્ય ઉચ્ચાર્યું ન હોય. આ પછી ઘણા લોકો મારી પાસે સલાહ અને સધિયારો મેળવવા આવ્યા કર્યા હતા અને બધાને મેં આ વાક્ય આપીને પાછા મોકલી આપ્યા હતા.

મારા માટે તો તે અંતનું વાક્ય બની ગયું છે અને મને તો તેમાં ધર્મનો નિચોડ સમાયેલો લાગે છે. દરેક વાતના તળિયામાં આ જ સત્ય છુપાયેલું છે અને તે જ જીવનને જીવવા યોગ્ય બનાવે છે.

* * *

૧૧. હું તો સાવ તળિયે જતો રહ્યો હતો છતાંય બચી ગયો હતો

લેખક: રેડ ઇરિ સન

આમ જુઓ તો ચિંતામાં ડૂબેલા રહેવું એ મારો સ્વભાવ હતો, પરંતુ મને થયેલા એક ખોફનાક અનુભવે કાયમ માટે મને ચિંતાના વમળમાંથી બહાર કાઢી લીધો છે. એ અનુભવના લીધે હવે બીજી બધી સમસ્યાો સાવ નાની લાગે છે.

વર્ષોથી મારી ઇચ્છા હતી કે માછલીઓ પકડવાના ધંધાદારી જહાજમાં અલાસ્કા જવું અને ત્યાં ઉનાળો ગાળવો. આથી મેં ૩૨ ફીટ લાંબી આવી હોડી (જહાજ) ભાડે રાખી. આવા જહાજ ઉપર ફક્ત ત્રણ વ્યક્તિઓનો જે સ્ટાફ હોય છે જેમાં એક કપ્તાન, બીજો તેની સહાયક અને ત્રીજો સામાન્ય પરચૂરણ કામ કરનાર મજૂર. આ પ્રકારનો મજૂર સામાન્ય રીતે સ્કેન્ડીનેવિયન હોય છે. હું સ્કેન્ટીનેવિયન છું અને જહાજને સાફસૂફ કરવાથી માંડીને નાનું મોટું બધું કામ મેં ઉપાડી લીધું હતું. આ બધાં કામો તો સાવ સહેલાં હતાં. પરતુ મારું મુખ્ય કામ “કોર્ક લાઇન” ને ખેંચવાનું હતું જે ખૂબ જ મુશ્કેલ હતું. જેમ જેમ તમે “કોર્ક લાઇન”ને ખેંચો તેમ તેમ જાળ તાકાની જેમ વિંટાતી જાય. પરંતુ તેમાં શારીરિક શ્રમ પુષ્કળ પડે. આ કામ મેં અઠવાડિયા સુધી કર્યું અને હું થાકીને “ફેં” થઈ ગયો. મારું આખું શરીર તૂટતું - ખાસ કરીને મારી કમ્મર સખત દુ:ખતી, મારા સ્નાયુઓને આરામ પહોંચાડવા હું લાંબો થઈ સૂઈ જતો અને કમ્મર નીચે ઓશીકા જેવી વસ્તુ રાખતો. પણ દુખાવો ખાસ ઓછો થતો ન હતો. હા, એક વસ્તુ મેં જોઈ કે આ દુખાવાને દૂર કરવાની પ્રવૃત્તિમાં હું ચિંતાઓ કરવાનું ભૂલી ગયો હતો.

હવે પછી જીવનમાં ક્યારેય પણ હું સમસ્યાઓથી ઘેરાઈ જાઉં છું ત્યારે ચિંતા કરવાને બદલે મારા કમ્મરના દુખાવાને યાદ કરું છું. જહાજ પરના એ અનુભવને યાદ કરું છું ત્યારે મને મારી સમસ્યાઓ વામણી લાગે છે અને હું તેની હિંમતપૂર્વક સામનો કરવા તૈયાર થઈ જાઉં છું.

હું હવે એવું માનતો થઈ ગયો છું કે એક કપરો અનુભવ ખરેખર આશીર્વાદ સમાન બની જાય છે. એ અનુભવને યાદ કરતા આપણને થાય છે કે તે સમયે આપણે તો સાવ તળિયે બેસી ગયા હતા અને છતાંય બચી ગયા હતા. એ પછી આપણી દરરોજની ચિંતાઓ સરખામણીએ સાવ સરળ લાગવા માંડે છે.

* * *

૧૨. હું તો દુનિયાનો સૌથી મોટો મૂર્ખ હતો

લેખક: પર્સી એચ. વ્હાઇટિંગ

મારા પિતાને દવાની દુકાન હતી અને ત્યાં બેસીને હું દવાઓ વેચતો. આ કામના લીધે મને ઘણા બધા રોગો અને તેના ઉપચારમાં કામ આવતી દવાઓની ખૂબ જ જાણકારી હતી. આ જાણકારીએ મને "બનાવટી રોગી" બનાવી દીધો હતો. કેવો રોગી, જાણો છો? મને તે રોગનાં ચિહ્નો પણ થવા માંડતાં હતાં. એક વાર અમારા વિસ્તારમાં ડિફ્થિરિયા (ગળાના અંદરના ભાગમાં સોજો થવો) રોગનો વાવર થયો હતો. મેં ઘણા બધા દર્દીઓને તે રોગની દવાઓ આપી હતી અને મને પણ તે રોગનાં ચિહ્નો જણાવા માંડ્યાં. મેં મારા ડૉક્ટરને બતાવ્યું તો તેમણે નિદાન કર્યું કે "હા, પર્સી તને ડિફ્થિરિયા થયો છે." ખેર, તે રાત્રે મને શાંતિથી ઊંઘ આવી કારણ કે હું સાચો પડ્યો હતો, પરંતુ બીજે દિવસે સવારે હું સાજો નરવો થઈ ગયો હતો!

વર્ષોથી મારી નામના વિવિધ રોગોમાં સપડાયેલા રોગી જેવી થઈ ગઈ હતી. હું કેટલીયે વાર "મરી ગયો" હોઈશ, તેની મને ખબર નથી. છેલ્લે તો મને "કૅન્સર" અને "ટી.બી."એ ઝડપી લીધો છે તેવો પાક્કો વહેમ મારા મનમાં ઘર કરી ગયો હતો. આ બધું જયાં હોય ત્યાં ચિંતા તો હોય જ તે સ્વાભાવિક છે.

ખેર, તમને જણાવતા આનંદ થાય છે કે છેલ્લાં દસ વર્ષથી હું એકે વખત "મર્યો" નથી.

આમ "મરી જવાનું" મેં કેવી રીતે ટાળ્યું? હવે જ્યારે પણ કોઈ ખોફનાક બીમારીનાં ચિહ્નો દેખા દે છે ત્યારે હું મારી જાતને કહું છું કે, "પર્સી છેલ્લાં ૨૦ વર્ષથી તું મરણતોલ રોગોનો શિકાર બનતો આવ્યો છે અને છતાંય આજે તું એકદમ મજાનું સ્વાસ્થ્ય ભોગવી રહ્યો છે. શું હવે સમય આવી ગયો નથી કે તું આ બધી વાહિયાત વાતોને હસી કાઢે."

બસ તે સમયથી હું મારા "માની લીધેલા રોગ" અને તેના કહેવાતાં "ચિહ્નોને" હસી કાઢું છું અને પછી મારી જાત પર ખડખડાટ હસું છું.

મિત્રો, મારી વાતનો સારાંશ એ છે કે સાવ ફેંકી દેવા જેવી ચિંતાઓને હસી કાઢજો અને તમારી જાત પ્રત્યે વધારે પડતાં ગંભીર બની ન જતા.

* * *

૧૩. મારી પુરવઠાની ગલી મેં સદાય ખુલ્લી રાખવાનો જ પ્રયત્ન કર્યો છે

લેખક: જીન ઓટ્રે

મેં જોયું છે કે મોટા ભાગની આપણી ચિંતાઓ ક્યાં તો કૌટુંબિક સમસ્યાઓમાંથી ઉત્પન્ન થતી હોય છે અથવા તો નાણાકીય બાબતોમાંથી ઉદ્ભવતી હોય છે. મારા લગ્ન નાનકડા નગરમાંથી આવેલી કન્યા સાથે થયા

હતા જેનું કૌટુંબિક વાતાવરણ મારા કુટુંબ જેવું જ હતું. આથી અમને ક્યારેય કૌટુંબિક સંજોગોને લીધે ઊભી થતી સમસ્યાઓ નડી ન હતી.

જ્યારે નાણાકીય ચિંતાઓને હું બે વસ્તુઓ કરીને તદ્દન નિમ્ન સ્તરે રાખી શક્તો હતો.

પહેલી વસ્તુ એ રાખતો કે હું ૧૦૦ ટકા પ્રામાણિકતા પ્રમાણેનું વર્તન રાખતો. જો મેં કોઈ પાસેથી પૈસા ઉછીના લીધા હોય તો તેને હું પૂરેપૂરા પાછા આપી દેતો. અપ્રામાણિકતા ઘણી વાર મોટી ચિંતાનું કારણ બને છે.

બીજી વસ્તુ, જ્યારે પણ હું નવું સાહસ હાથ પર લેતો ત્યારે મારા અગાઉના કામ સાથેનો સંબંધ જાળવી રાખતો, તેને તોડી નાખતો નહીં. યુદ્ધ લડનારા તજજ્ઞો હંમેશાં કહેતા કે પુરવઠાની સાંકળ તૂટી ન જાય તે જોતા રહેજો. આ જ નિયમ જીવનના સામાન્ય વ્યવહારમાં પણ લાગુ પડે છે. ધારો કે તમે એક નોકરી કરી રહ્યા છો જેનાથી તમને નિયમિત આવક થતી હોય છે. એ સમયે તમને બીજી નોકરીની કે પાર્ટટાઇમ નોકરીની ઑફર થાય છે ત્યારે તમારે અગાઉની નોકરીની આવકને જતી કરી નવી નોકરીમાં લાગી જવું ન જોઈએ. બીજો ફાજલ સમય કાઢીને નવું કામ કરવું જોઈએ પણ અગાઉની આવકને તો ચાલુ જ રાખવી જોઈએ.

મારા જીવનમાં પણ આવું જ બન્યું હતું. મને રેલવેમાં નોકરી મળી હતી જે હું નિષ્ઠાપૂર્વક કરી રહ્યો હતો. થોડાં વર્ષો પછી મારા સુરીલા અવાજને લીધે મને ગાયક તરીકે કામ કરવાની ઑફર મળી. રેલવેમાં હોવાને લીધે મારી પાસે પાસ હતો જેનો ઉપયોગ કરી, ચડેલી રજાઓ લઈને મેં ગાયક તરીકેનો ટેસ્ટ આપ્યો પણ રેલવેની મારી નોકરી ચાલુ જ રાખી. મને છૂટક છૂટક કામો મળતાં ગયાં, જેના દ્વારા નાણાં પણ મળ્યા પરંતુ મારી રેલવેની નોકરી મે છોડી નહીં.

આમ મેં મારી નાણાકીય ચિંતાઓ ઉપર વિજય મેળવી લીધો હતો.

મિત્રો, તમે પણ તમને કાયમ માટે ચાલુ આવક કરી આપતી પ્રવૃત્તિને લાલચમાં આવી છોડી ન દેતા અને ચિંતાનું કારણ ઊભું ન કરતા.

* * *

૧૪. મને ભારતમાંથી નાદ સંભળાયો હતો

લેખક: ઇ. સ્ટેન્લે જોન્સ

મેં મારા જીવનનાં ૪૦ વર્ષો ભારતમાં મિશનરી કાર્યમાં પસાર કર્યા છે. શરૂઆતમાં હું ગરમીથી ત્રાસી જતો અને મને પુષ્કળ માનસિક બોજો અનુભવાતો. આઠ વર્ષના અંતે હું મગજના થાક અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈથી પીડાવા લાગ્યો. મેં એક વર્ષની રજા લઈ અમેરિકા જવાનું

નક્કી કર્યું. પરંતુ મારો થાક અને નબળાઈ એવાં હતાં કે વહાણમાં હું બેભાન થઈ ગયો.

એક વર્ષના આરામ પછી જ્યારે હું પાછો ભારત આવવા નીકળ્યો ત્યારે મનિલામાં હું ફરી માનસિક રીતે બીમાર પડી ગયો. ડૉકટરોએ મને ચેતવણી આપી હતી કે જો હું ભારત જઈશ તો મૃત્યુ પામીશ. મુંબઈ આવ્યા પછી હું સાવ ભાંગી પડ્યો હતો એટલે હું સીધો હવાખાવાના સ્થળે ચાલ્યો ગયો અને કેટલાક મહિનાઓ માટે મેં આરામ કર્યો. ફરી જ્યારે હું કામ પર પાછો ફર્યો તો એ જ થાક, તાણ, ગભરામણ અને અશક્તિ. આથી ફરી હું દવાખાનાના સ્થળે ચાલ્યો ગયો. આવું મારે ત્રણથી ચાર વાર કરવું પડ્યું.

એક વાર જ્યારે હું લખનૌમાં શ્રેણીબદ્ધ મિટિંગો સંબોધીત કરી રહ્યો હતો ત્યારે રાત્રે પ્રાર્થના કરતી વખતે એક એવો બનાવ બન્યો જેણે મારા જીવનને ધરમૂળથી બદલી નાખ્યું. પ્રાર્થના વખતે, હું મારા વિશે ખાસ કોઈ વિચારો કરી રહ્યો ન હતો - ત્યારે એક અવાજ મારા કાને અથડાયો - “જે કામ માટે મેં તને બોલાવ્યો છે તે કામ કરવા શું તું તૈયાર છે?” મેં જવાબ આપ્યો, “ના, પ્રભુ. હું પતી ગયો છું. મારા સ્રોતો ખૂટી ગયા છે.” અવાજે તરત જ જવાબ આપ્યો: “તારો બધો બોજો જો તું મને આપી દઈશ અને તેની ચિંતા કરવાનું છોડી દઈશ તો હું તારી સંભાળ લઈશ.” મેં તરત જ જવાબ આપતા કહ્યું: “પ્રભુ, તમારી વાત મને મંજૂર છે.”

તે પછી અદ્‌ભુત શાંતિ મારા હૃદયમાં વ્યાપી ગઈ અને પછી તે શાંતિ સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી ગઈ. બસ તે પછી મને થાકનો, કંટાળાંનો, તાણનો અનુભવ થયો નથી. મને જાણે એવું લાગતું કે જાણે મારે શરીર જ નથી.

આ ઘટના બન્યાને આજે ૩૧ વર્ષના વહાણા વહી ગયા છે, પરંતુ તે દરમિયાન પેલો અવાજ મારી ચારેતરફથી રક્ષા કરી રહ્યો છે.

આ વાત બધાને કહેવી કે ન કહેવી તેના અવઢવમાં હું હતો, પરંતુ હવે હું આ વાત બધાને ખાસ કહું છું કે શરીર અને મન ઉપરાંત પણ એવું કશુંક તત્ત્વ છે જે તમારી ચેતનાને એવી રીતે જગાડી દે છે કે તમે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે સુખ અને સુરક્ષાને પામો છો. ખેર, મારી વાત કરું તો મેં ભારતમાં એક નાદ સાંભળ્યો હતો જેણે મારા બાકી રહેલા જીવનને બદલી નાખ્યું છે.

* * *

૧૫. જ્યારે શેરીફ મારા ઘરના મુખ્ય દરવાજેથી અંદર આવ્યા

લેખક: હોમર ક્રોય

મારા જીવનની કપરામાં કપરી પળ ત્યારે આવી હતી જ્યારે શેરીફ મારા ઘરના મુખ્ય દરવાજેથી અંદર આવ્યા હતા અને હું પાછલા દરવાજેથી બહાર નીકળી ગયો હતો. આ એ ઘર હતું જ્યાં હું ૧૮ વર્ષથી રહેતો હતો. મારાં બાળકોનો જન્મ આ ઘરમાં થયો હતો. મને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ ન હતો કે મારા જીવનમાં આવી નોબત આવશે. હજી ૧૨ વર્ષ પહેલાંની વાત છે. જ્યારે હું એમ માનતો હતો કે હું વિશ્વ વિજેતા બની ગયો છું. ફિલ્મની દુનિયામાં લેખક તરીકે મારું નામ ટોચ પર હતું. મારી લખેલી વાર્તાઓના ફિલ્મ માટેના હક્કો હોલીવુડમા સૌથી ઊંચા દામે વેચાતા હતા. સમગ્ર કુટુંબ સાથે બે વર્ષ તો હું પરદેશમાં રહ્યો હતો અને તે પણ કેવી રીતે જાણો છો? ઉનાળો સ્વીટ્ઝર્લેન્ડમાં તો શિયાળો ફ્રેન્ચ રિવિયેરામાં.

આળસુ ધનિકની જેમ દિવસો વિતાવી હું હોલીવુડ આવ્યો ત્યારે મને ફિલ્મો માટે વાર્તાઓ લખવાનું લલચાવનારું આમંત્રણ મળેલું પરંતુ હું હોલીવુડ ન જતા ન્યૂ યોર્ક પહોંચ્યો અને મારી કમબખ્તી શરૂ થઈ.

આ કમબખ્તી એટલી ચૂપકીદીથી મારા જીવનમાં ઊતરી કે મને તેની ખ્યાલ સુધ્ધાં ન આવ્યો. હું મારી જાતને ચાલાક વેપારી સમજવા માંડયો હતો. કોઈકે આવીને મને કહ્યું કે ફલાણા ભાઈએ ન્યૂ યોર્કની ખાલી જમીનો ખરીદી લાખો ડૉલરની કમાણી કરી છે. મેં આવા રેંજીપેંજી માણસોનો વિચાર કર્યો કે જો તેઓ કમાઈ શકતા હોય તો હું કેમ નહીં પણ મારી અજ્ઞાનતા હિંમતવાળી હતી. મને જમીન ખરીદ-વેચાણની કોઈ ગતાગમ ન હતી. આ માટે નાણાં કયાંથી ઊભા કરવા તેની મને ખબર ન હતી, એટલે મેં મારું ઘર ગીરવે મૂકી કેટલાંક મકાનો ખરીદી લીધાં. મેં મનોમન નક્કી કર્યું કે જયાં સુધી જબરદસ્ત ભાવો ન આવે ત્યાં સુધી હું તેને વેચીશ નહીં.

અને પછી મંદીનો ઝપાટો આવ્યો અને જોરદાર પવન જેમ તણખલાને ફેંકી દે તેમ હું ફેંકાઈ ગયો. જમીનોના ભાવ ગગડી ગયા. એ જમીન ટકાવી રાખવા અને ગીરવે મૂકેલા ઘરનું વ્યાજ ભરવાના પણ મને સાંસા પડવા માંડ્યા. ચારે બાજુથી ભીંસ એટલી વધી ગઈ કે ચિંતાનો માર્યો હું ઊંઘી પણ નહોતો શકતો. ક્યારેક અડધી રાત્રે જાગી જતો અને કલાકો સુધી ચાલતો જેથી થાકી જઈને ઊંઘી શકું.

મેં બધું જ ગુમાવી દીધું. ગીરવે મૂકેલું મારું ઘર ગયું. જમીનો ગઈ અને મારા કુટુંબ સાથે હું રસ્તા પર આવી ગયો. કોઈક રીતે મેં થોડા પૈસા બચાવેલા તેમાંથી ઘર ભાડે રાખ્યું અને અમે ત્યાં રહેવા ગયા. તે સમયે મારી મા એક જૂની કહેવત કહેતી તે યાદ આવી: "ઢળેલા દૂધ પર ક્યારેય આંસુ સારવા નહીં."

પણ મારી સ્વર્ગસ્થ માને કેવી રીતે સમજાવું કે આ દૂધ ન હતું, મારું લોહી હતું.

એ પછી નિરાંતે બેસીને મેં મારી જાત સાથે વાત શરૂ કરી: “ખેર, તું તળિયે જઈને બેસી ગયો છે એ વાત કબૂલ પણ છતાંય તું ટકી રહ્યો છે. હવે આ પરિસ્થિતિમાં હજી નીચે જવાનો કોઈ માર્ગ નથી - જો કોઈ માર્ગ હોય તો ઉપર જવાનો છે.”

મેં શાંતિથી વિચાર્યું કે મારી પાસેથી બધું જ ચાલ્યું ગયું છે પણ મારી પાસે તંદુરસ્તી અને મિત્રો તો છે જ. હું ફરી શરૂ કરીશ. હું દુ:ખી થઈને ભૂતકાળને વાગોળ્યા નહીં કરું.

બસ તે પછી મારા દિવસો પલટાયા અને હું જીવનમાં ફરી સ્થિર થયો. આજે મને લાગે છે કે હું જે દુ:ખમાંથી પસાર થયો તેણે મને નવું જોમ, કશુંક કરવાની શક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ આપ્યા. મને ખબર પડી કે તળિયે જઈને બેસવું તે શું વાત છે. અત્યારે કોઈ નાની ચિંતાઓ કે અચોક્કસતાઓ મને સતાવવા આવે છે ત્યારે હું મારા અત્યંત ખરાબ દિવસો યાદ કરું છું અને ચિંતાઓ ભાગી જાય છે.

* * *

૧૬. મારો સૌથી મોટો દુશ્મન ચિંતા

લેખક: જેક ડેમ્પ્સે

મુક્કાબાજ તરીકેની મારી કારકિર્દીમાં ચિંતા એ મારો સૌથી મોટો દુશ્મન હતો. મેં ઘણી “હેવીવેઇટ” કુસ્તીઓ કરી છે પણ ચિંતા જેવા બહુ જ ઓછા હરીફ મળ્યા છે જેની મને ડર લાગ્યો હોય. આ ચિંતા નામના દુશ્મનને દૂર હટાવવા મેં એક યોજના બનાવી હતી જેની હું તમને વાત કરવા માગું છું.

૧. રિંગની અંદર મારી હિંમત બની રહે તે માટે હું મારી જાત સાથે વાતો કરતો. કુસ્તી શરૂ થાય તે પહેલાં અને કુસ્તી દરમિયાન પણ. આ વાતો આવા પ્રકારની રહેતી - “તને કોઈ રોકી શકે તેમ નથી. તે તો ઈજા પહોંચાડી શકે તેમ નથી. તને તેના મુક્કા લાગવાના જ નથી. ગમે તે થાય મારી રમત ચાલુ જ રહેશે.” આમ સકારાત્મક વિચારો કરવાથી મને ખૂબ મદદ મળતી - માનસિક અને શારીરિક પણ.

૨. બીજી વસ્તુ હું એ કરતો કે હું મારી જાતને ચિંતામુક્ત કરવા ચિંતાની વ્યર્થતા સમજાવતો. આ અગાઉ કોઈ પણ કુસ્તીની શરત શરૂ થવાની હોય ત્યારે હું તેના વિશે ખૂબ ચિંતા કરતો - શું થશે? શું મારો હાથ તૂટી જશે? શું મારી પાંસળીઓ ભાંગી જશે વગેરે વગેરે. જ્યારે આવી ચિંતાં રાત્રે મને સતાવે ત્યારે હું પથારીમાંથી ઊભો થઈ અરીસા પાસે જતો અને મારી જાત સાથે વાતો કરવા માંડતો: “ભલાભાઈ, તું કેવો મૂર્ખ છે - જે વસ્તુ બની જ નથી તેની તું શા માટે ચિંતા કરે છે અને કદાચ તે વાત બને પણ નહીં. જિંદગી ટૂંકી છે. તારી પાસે જે થોડાં વર્ષો છે તે મજેથી

જીવીને પૂરાં કર." અને બીજી વાત મારી જાતને હું એ કહ્યા કરતો કે: "જો કોઈ અગત્યની વાત હોય તો તે તારી તંદુરસ્તી છે. તારી તંદુરસ્તીથી વધીને કશું જ નથી." આ બંને વાતો વારંવાર કહેવાથી મારી ચિંતા દૂર ભાગી જતી.

૩. ત્રીજી અને શ્રેષ્ઠ વસ્તુ એ પ્રાર્થના હતી. હું જ્યારે ટ્રેનિંગ લઈ રહ્યો હતો ત્યારે કુસ્તી શરૂ થાય તે પહેલાં - વચ્ચે અને છેલ્લે પ્રભુને પ્રાર્થના અચૂક કરતો. પ્રાર્થનાથી મારામાં હિંમત અને આત્મવિશ્વાસ જાગતો. કોઈ મને પૂછે છે કે શું તમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ મળતો? હું કહીશ કે હજારોવાર મને મારી પ્રાર્થના ફળી છે.

* * *

૧૭. અનાથ આશ્રમમાંથી મને બહાર રાખવા માટે મેં પ્રભુને પ્રાર્થના કરી હતી

લેખક: કેથલીન હાલ્ટર

નાના બાળક તરીકેની મારી જિંદગી ત્રાસથી ભરેલી હતી. મારી માતાને હૃદયરોગની બીમારી હતી અને દિવસે દિવસે તેની તબિયત ખરાબ થતી જતી હતી. અમને બધાને ડર હતો કે તે હવે મૃત્યુ પામશે અને મારા મનમાં એક એવી માન્યતા ઘર કરી ગઈ હતી કે જેમની માતા મરણ પામે તેમની નાની બાળકીઓને અનાથાશ્રમમાં મોકલી આપવામાં આવે અને મને એ અનાથાશ્રમ જવાવાળી વાતનો ખૂબ જ ખોફ અને ડર હતો. જ્યારે હું ૬ વર્ષની હતી ત્યારે હું સતત પ્રાર્થના કરતી કે: "હે પ્યારા પ્રભુ, હું મોટી થઈ જાઉં ત્યાં સુધી મારી માતાને જિવાડજે, જેથી મારે અનાથાશ્રમ ન જવું પડે."

૨૦ વર્ષ પછી મારા ભાઈને સખત ઈજા પહોંચી અને તેને સખત દુખાવો ઊપડયો. આ સખત દુ:ખ તેણે બે વર્ષ સુધી ભોગવ્યું અને પછી તે મૃત્યુ પામ્યો, પરંતુ આ બે વર્ષ મારા ખૂબ જ કપરાં ગયાં. હું તેની સતત દેખરેખ રાખતી અને કૉલેજમાં સંગીત શીખવતી. મારે દર ત્રણ કલાકે મારા ભાઈને ઘેનનું ઇન્જેક્શન આપવું પડતું. તે માટે હું ઍલાર્મમાં સમય ગોઠવતી.

આ બધી જ મુશ્કેલીઓ વચ્ચે મેં બે વાત કરેલી જેના લીધે હું ચિંતા અને ગુસ્સામાંથી બચી ગઈ હતી. પહેલી વાત મેં મારી જાતને સંગીત શીખવવા માટે ખૂબ જ વ્યસ્ત રાખી હતી. હું ૧૨ થી ૧૪ કલાક સંગીત શીખવતી, આથી મારી મુશ્કેલીઓ વિશે વિચારવાનો મને સમય ન મળતો. હું મારી જાતને કહેતી, "જો સાંભળ, જયાં સુધી હાલીચાલી શકે છે અને તારું ભરણપોષણ કરી શકે છે અને સખત પીડાથી તું મુક્ત છે ત્યાં સુધી તું

આ જગતની સૌથી સુખી વ્યક્તિ છે. ગમે તે બને આ વાતને ક્યારેય ભૂલીશ નહીં, કદી નહીં."

બીજી વાત મારા ઉપર જે જે લોકોના જે જે પ્રકારના આશીર્વાદ ઊતર્યા હોય તે સૌનો હું મનોમન પાડ માનતી. હું સવારે ઊઠતી અને સૌ પ્રથમ હું પ્રભુનો આભાર માનતી કે તેમણે મને એક નવો દિવસ બક્ષ્યો અને આ ક્રિયાને લીધે હું ચિંતાને અને તકલીફોને દૂર રાખી શકતી હતી. સાચું કહું તો મારા નાનકડા ગામમાં હું ખરેખર સૌથી સુખી વ્યક્તિ હતી. માટે મિત્રો, મારી વાતમાંથી બે વાત શીખજો અને તે એ કે સદાય વ્યસ્ત રહેજો - તો ચિંતા તમારી પાસે ફરકશે નહીં અને લોકોની તથા કુદરતની જે મહેરબાની આપણને મળે છે તે માટે સૌનો પાડ માનજો.

* * *

૧૮. મારા પેટમાં ચગડોળ ફરતા હતા

લેખક: કૅમેરોન શીપ

કેલિફોર્નિયાના વોર્નર બ્રધર્સ સ્ટુડિયોમાં હું જાહેરાત વિભાગમાં વર્ષોથી કામ કરતો હતો. લખવાના નાનાં મોટાં બધાં કામ કરતો હતો અને અચાનક એક દિવસ મને બઢતી આપવામાં આવી અને મને આસિસ્ટન્ટ પબ્લિસિટી ડિરેક્ટર બનાવી દેવામાં આવ્યો અને મારા પદને મોભાદાર નામ આપવામાં આવ્યું, "એડમિનિસ્ટ્રેટીવ આસિસ્ટન્ટ."

એકાએક મારું કામ ખૂબ જ વધી ગયું. મને બે સેક્રેટરી અને ૭૫ લેખકો તથા રેડિયોના માણસોની સ્ટાફ મળી ગયો. ખૂબ જ કામના લીધે મારી દોડધામ વધી ગઈ. ઝડપથી લંચ લઈ હું કામે લાગી જતો. મનમાં હું એવું માનવા લાગ્યો કે વોર્નર બ્રધર્સના બધા જ મોટા કલાકારોની અંગત અને જાહેર જિંદગી મારા હાથમાં છે.

એક મહિનાની સખત મહેનત અને દોડધામ પછી મને લાગ્યું કે મને પેટનું અલ્સર છે. કદાચ કૅન્સર પણ હોઈ શકે. કામના બોજાને લીધે મારી આ સ્થિતિ થઈ હતી કે પછી કામની ચિંતાને લીધે તેની ગડમથલમાં હું પડી ગયો. મારું વજન પણ ઘટી ગયું હતું. એક મિત્રની સલાહથી હું એક ડૉક્ટરને મળવા ગયો અને તેમની સલાહ પૂછવા ગયો.

ડૉક્ટરે મને બે અઠવાડિયાં સુધી રોજ બોલાવી બરાબર ઝીણવટપૂર્વક તપાસ્યો. પછી શાંતિથી કહ્યું કે: "મિ. શિપ, તમને પેટનું અલ્સર નથી." પછી તેમણે જે વાત કરી તે બહુ જ અગત્યની હતી અને મારી આંખો ખોલી નાખે તેવી હતી. તેમણે કહ્યું કે: "ખેર, તમને ખાસ્સો ખર્ચ થયો તે હું જાણું છું, પણ જો મેં આ રીતે બધા ટેસ્ટ ન કર્યા હોત તો મારી વાત તમે માનત નહીં. અચ્છા હવે રહી તમારા ઉપચારની વાત - તો મારે ફક્ત એટલું

કહેવાનું કે - ચિંતા કરતા નહીં. જો તમે ચિંતાને રોકી શકો તેમ ન હો તો આ ગોળીઓ આપું છું. જે લેશો એટલે તમે રિલેક્સ થઈ જશો."

ખેર, મેં ગોળીઓ લેવા માંડી અને મને સારું પણ લાગ્યું, પરંતુ પછી મને થયું કે જ્યારે મને કોઈ બીમારી નથી તો શા માટે આવી ગોળીઓ લીધા કરવી જોઈએ. મેં જ મારી જાતને કહ્યું કે: "ભાઈ શિપ, તું મૂરખ છે અથવા મૂરખની જેમ વર્તી રહ્યો છે. તારા કામને આટલી બધી ગંભીરતાથી લઈને તું તારી તબિયત બગાડી રહ્યો છે. તારા પેટમાં ચગડોળ ફરતાં હોય તેથી સ્થિતિ તેં જાતે જ ઊભી કરી છે અને હવે તેના માટે ગોળીઓ ગળી રહ્યો છે?"

અને મેં ગોળીઓ ફગાવી દીધી. હું આજે પણ મનોમન એ ડૉક્ટરનો આભાર માનું છું. જેણે મને મારી જાતનું નિરીક્ષણ કરતા શીખવાડ્યું. તેણે બધું જ કામ એટલી સિફ્તથી સમજાવ્યું કે મારે બીજું કશું કરવાની જરૂરત નથી, ફક્ત માનસિક અભિગમ બદલવાની જરૂર છે.

* * *

૧૯. મારી પત્નીને વાસણ માંજતી જોઇને મેં ચિંતા ન કરવાનું શીખી લીધું હતું

લેખક રેવ. વિલિયમ વુડ

થોડાં વર્ષો પહેલા મને પેટમાં દુખાવાનું સખત દર્દ ઊપડ્યું હતું. દર્દના લીધે રાત્રે બેત્રણ વાર જાગી જાઉં અને પછી મને ઊંઘ ન આવે. મને ભારે ચિંતા પેઠી કારણ કે મારા પિતા પેટના કૅન્સરના લીધે મૃત્યુ પામ્યા હતા.

આથી હું પેટના દર્દો માટેના સ્પેશિયાલિસ્ટને મળવા ગયો. તેમણે મને રાત્રે ઊંઘ આવે તેટલા માટે દવા આપી અને મને ખાતરી આપી કહ્યું કે મને ન તો અલ્સર છે કે ન પેટનું કૅન્સર.

પરંતુ દેવળના પાદરી હોવાને નાતે તેમણે મને પૂછ્યું કે: શું દેવળમાં તમને મદદ કરવાવાળું કોઈ નથી? તે શું કહેવા માગે છે તે હું તરત સમજી ગયો. દેવળમાં ધર્મોપદેશ આપવા ઉપરાંત હું બીજાં ઘણાં કામો કરતો હતો. રેડક્રોસનો હું ચૅરમૅન હતો. ચર્ચના નાનાં મોટાં કામો મારે જોવાના હતાં. આ ઉપરાંત દર અઠવાડિયે બે-ત્રણ દફનવિધિની ક્રિયાઓ હું કરાવતો હતો. આથી હું સખત કામના દબાણ હેઠળ જ રહેતો હતો અને તેથી મારા શરીર અને મનને જે આરામ મળવો જોઈએ તે મળતો ન હતો. હું હંમેશા તંગ, ઉતાવળા અને ઊંચા શ્વાસે જીવતો.

મેં ડૉક્ટરની વાત માનીને દર અઠવાડિયે સોમવારની રજા રાખવાનું નક્કી કર્યું અને કેટલીક જવાબદારીઓ અને કામો મેં બીજા લોકોને સોંપવા માંડયાં.

એક દિવસની વાત છે - હું મારું ટેબલ સાફ કરી રહ્યો હતો ત્યારે કેટલાક જૂના- નકામા કાગળો મારી નજરે પડ્યા - મેં તે બધાનો વારાફરતી ગોટો વાળી કચરા ટોપલીમાં નાખવા માંડ્યા અને તે વખતે મેં મારી જાતને કહ્યું: "ભલા માણસ, જે રીતે તું આ નકામા કાગળને કચરા ટોપલીમાં પધરાવી રહ્યો છે તેમ જ તારી ખોટી ચિંતાઓને કચરા ટોપલીમાં પધરાવતો જા ને!" આ વિચારે મને જબરજસ્ત રાહત આપી, જાણે મારા હૃદય અને ખભા ઉપરથી ભાર ઊતરી ગયો.

અને પછી એક દિવસ મેં મારી પત્નીને વાસણ માંજતી જોઈ. ડીશો ધોતી જાય અને ગીતો ગાતી જાય. હું વિચારતો થઈ ગયો કે અમારા લગ્નને ૧૮ વર્ષ થઈ ગયાં અને આ ડીશો ધોવાનો ક્રમ મારી પત્ની ખૂબ જ આનંદપૂર્વક કરી રહી છે - પરંતુ અઢારે અઢાર વર્ષોની ડીશો જો સાથે ધોવાની આવે તો? તે રોજેરોજની ડીશો રોજેરોજ ધૂવે છે તેની જ આનંદ છે. મને થયું હું તો ગઈકાલની ડીશો, આજની ડીશો અને આવતીકાલે આવનારી ડીશો વિશે વિચારીને માંદો પડી જાઉં છું. બસ, તે દિવસથી મારા જીવનમાંથી ચિંતા જતી રહી અને હું ફક્ત આજનો જ વિચાર કરવા માંડ્યો.

હવે તો ગઈકાલની ચિંતાઓનો ડૂચો વાળીને કચરા ટોપલીમાં નાખી દઉં છું અને આવતીકાલની ડીશોને આજે ધોવાના વિચારો કરતો નથી.

તો કહેવાનો અર્થ એ છે કે મારા મિત્રો કે આવતીકાલના ભારમાં, ગઈકાલનો બોજો જો તમે આજે ઉમેરીને ચાલવા જશો તો એ વજન નીચે દબાઈ જશો. આજે ફક્ત "આજનો" જ વિચાર કરજો.

* * *

૨૦. મને ઉત્તર મળી ગયો

લેખક: ડેલ હ્યુજિસ

મારા જીવનમાં એક દુ:ખદાયક અકસ્માત એવો થયો હતો, જેમાં મારી ત્રણ પાંસળીઓ તૂટી ગઈ હતી અને જમણા ફેફસામાં કાણું પડી ગયું. દર્દ કહે મારું કામ.

મને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો. પરતું મારા આઘાત વચ્ચે મારે ડૉક્ટરના એ શબ્દો સાંભળવા પડયા કે મારી તબિયતમાં કૉઈ સુધારો નથી. મને નવાઈ લાગી કારણ કે હૉસ્પિટલમાં હું ૨૪ કલાક ચત્તોપાટ સૂઈ જ રહેતો હતો. કશું જ કરતો ન હતો અને છતાંય મારી તબિયતમાં કશો જ ફેર પડ્યો ન હતો.

ખૂબ ગંભીરતાથી વિચારતા મને લાગ્યું કે ચિંતા એ જ મારી તબિયત સારી ન થવાનું કારણ હતું, કારણ કે પથારીમાં પડ્યો પડ્યો હું મારા

ભાવિજીવનની સખત ચિંતા કર્યા કરતો હતો - શું હું સંપૂર્ણ સાજો થઈ નૉર્મલ જિંદગી જીવી શકીશ? કે પછી હું આખી જિંદગી પાંગળો બનીને જીવીશ? વગેરે વગેરે.

આથી મેં મારા ડૉક્ટરને વિનંતી કરી કે મને "કન્ટ્રીક્લબ" નામના વૉર્ડમાં ખસેડવાની રજા આપો. "કન્ટ્રીક્લબ" હૉસ્પિટલનો એવો વૉર્ડ હતો જ્યાં દર્દીને જે પ્રવૃત્તિ કરવી હોય તેની છૂટ હતી. અહીં મેં "બ્રિજ" નામની પાનાની રમત શીખીને રમવા માંડી. ફૂરસદના બીજા સમયમાં હું ચિત્રકામ શીખી, ચિત્રો દોરવા માંડયા. રાત્રે સૂતા પહેલા મનોવિજ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચવા માંડ્યાં. મેં મારી જાતને એટલી બધી વ્યસ્ત બનાવી દીધી કે મને ચિંતા કરવાનો સમય જ ન રહ્યો. ત્રણ મહિનાના અંતે હૉસ્પિટલનો આખો સ્ટાફ મારી પાસે આવ્યો અને કહ્યું કે: "તમારી તબિયતમાં ખરેખર ખૂબ જ સુધારો થઈ ગયો છે." આ એવા શબ્દો હતા જે સાંભળતા મારા મનહૃદયમાં આનંદ અને શાંતિ છવાઈ ગયાં.

મારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જો તમે ચિંતા છોડી દો તો તૂટેલી પાંસળીઓ પણ સંધાઈ જઈ શકે છે. જેવું મારું મન મેં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં પરોવી દીધું કે ચિંતાઓ કરવાનો મને સમય જ ન મળ્યો અને હું સાજો થઈ ગયો.

આજે હું સ્વસ્થ મજાનું જીવન જીવી રહ્યો છું અને મારા ફેફસાં તમારાં ફેફસાં જેવાં થઈ ગયાં છે.

તો મિત્રો, તમારી જાતને વ્યસ્ત રાખો અને પ્રવૃત્તિથી જીવનને ભરી દો. બર્નાર્ડ શૉએ સાચું જ કહ્યું છે કે: "એ લોકો વધુ દુ:ખી થતા હોય છે જેઓ તેમના ફૂરસદના સમયમાં એવી ચિંતા કરતા હોય છે કે તેઓ સુખી છે કે નહીં!"

* * *

૨૧. સમય ઘણી વાતોનો ઇલાજ છે

લેખક: લુઇસ ટી. મોન્ટેન્ટ (જુનિયર)

ચિંતાએ મારા દસ વર્ષ બરબાદ કરી નાખ્યા હતા - એ દસ વર્ષ જે દરેકના જીવનમાં અત્યંત સુંદર ગાળો હોય છે - ૧૮ થી ૨૮ વર્ષનો ગાળો.

આજે મને લાગે છે કે એ દસ વર્ષ ગુમાવી દેવામાં બીજા કોઈનો નહીં મારો જ વાંક હતો કારણ કે હું સતત ચિંતામાં રહેતો હતો - મારી નોકરીની ચિંતા, મારી તબિયતની ચિંતા, મારા કુટુંબની ચિંતા અને મારી લઘુતાગ્રંથિની ચિંતા. આ ચિંતાઓએ મને સાવ સાંકડો અને રાંકડો બનાવી દીધો હતો. હું કોઈ પણને મળતા સંકોચ અનુભવતો હતો.

આ સમયમાં હું એક એવી વ્યક્તિની ઑફિસમાં હતો જેણે મારા કરતાં પણ વધુ મુશ્કેલીઓનો સામનો કર્યો હતો. તેણે તેના જીવનમાં ત્રણ વખત સખત ચડતી અને પછી સખત પડતી જોઈ હતી. તેણે દેવાળું પણ ફૂક્યું હતું અને તેની પાછળ દુશ્મનો અને લેણદારો પડ્યા રહેતા હતા. પરંતુ આ વ્યક્તિ આ મુશ્કેલીઓમાં પણ સ્વસ્થ રહી ઇમાનદારીપૂર્વક પોતાનું આગળનું કર્તવ્ય કર્યે જતો હતો. ચિંતાને તે ખંખેરીને ફેંકી દેતો. મને તેની સાહજિકતા, નીડરતા અને ખુમારી જોઈને ઈર્ષા થઈ આવી.

અમે બેઉ વાતો કરતા હતા ત્યારે તેણે એક પત્ર મારા તરફ ફેંક્યો અને કહ્યું: "વાંચ." ખૂબ જ ગુસ્સાથી લખાયેલો પત્ર હતો. મારા પર આવો પત્ર આવે તો મને ચક્કર આવી જાય. મેં તેને પૂછ્યું કે: "આ પત્રનો તમે શું જવાબ વાળશો?"

તેણે કહ્યું: "જો ભાઈ, હું તો એક નાનકડું રહસ્ય બતાવું. જો હવે પછી તું કોઈ ચિંતાના વમળમાં ફસાઈ જાય તો એક કામ કરજે. કાગળ અને પેન્સિલ લેજે અને તારી સમસ્યા વિશે તેમાં વિગતવાર બધી જ વાતો લખી દેજે - એ વાતો ખાસ લખજે જેની તને ચિંતા થાય છે અને પછી એ કાગળની ગડી વાળીને ટેબલના સૌથી નીચેના ખાનામાં મૂકી દેજે. બે અઠવાડિયાં પછી તેને બહાર કાઢી એક વાર વાંચી જજે - તેં જે લખ્યું... હતું તેની હજી તને ચિંતા થતી રહેતી હોય તો પાછો તે કાગળ ટેબલના ખાનામાં મૂકી દેજે અને થોડો સમય પસાર થઈ જવા દેજે. તે તો ત્યાં સલામત જ રહેશે પરંતુ સમયના એ ગાળામાં ઘણું બધું બનશે અને કદાચ તેં કરેલી ચિંતાનું સમાધાન મળી પણ ગયું હશે. મારો તો અનુભવ છે સમય અને ધીરજ એવા હથિયાર છે જેની સામે ચિંતા ટકી શકતી નથી.

આ સલાહે મારા ઉપર ગજબની અસર કરી અને તે પ્રમાણે વર્તતા હવે હું ભાગ્યે જ કોઈ વાતની ચિંતાઓ કરું છું. સમય આપણી ઘણી સમસ્યાઓ ઉકેલી દે છે."

* * *

૨૨. મને બોલવાનો પણ પ્રયત્ન ન કરવાની અથવા આંગળી પણ નહીં હલાવવાની ચેતવણી આપવામાં આવી હતી

લેખક: જૉલેફ એલ. રિધાન

કેટલાંક વર્ષો પહેલાંની વાત છે. હું ટ્રેનમાં ઘર તરફ આવી રહ્યો હતો અને અચાનક હું જમીન પર પડી ગયો. હૃદયરોગના તીવ્ર હુમલાના લીધે હું શ્વાસ પણ લઈ શકવામાં મુશ્કેલી અનુભવી રહ્યો હતો.

મને ઊંચકીને ઘરે લઈ આવવામાં આવ્યો ત્યારે હું બેભાન હતો. મને દીવાનખાનાની પાટ ઉપર સુવાડી દેવામાં આવ્યો હતો. ડૉક્ટરે મને ઇન્જેક્શન આપ્યું હતું. જેવો હું ભાનમાં આવ્યો તો મેં જોયું કે દેવળના

પાદરીને બોલાવી દેવામાં આવ્યા હતા જેથી તેઓ મને છેલ્લો ઉપદેશ આપી શકે. પાછળથી મને જાણ થઈ હતી કે ડૉક્ટરે મારા કુટુંબીઓને કહી દીધું હતું કે હું હવે અડધો કલાકનો મહેમાન છું. મારા કુટુંબીઓના ચહેરા ઉપરનું દુ:ખ જોઈને હું તો સ્તબ્ધ રહી ગયો હતો, પરંતુ મારી લાચારી એ હતી કે મને બોલવાની કે આંગળી પણ હલાવવાની ના પાડવામાં આવી હતી.

હું કાંઈ સત ન હતો - પરંતુ એક વાત સારી રીતે શીખી ગયો હતો કે પ્રભુ સાથે દલીલબાજી ક્યારેય ન કરવી. આથી મેં મારી આંખો બંધ કરી અને બોલ્યો: "તારી ઇચ્છા મને મંજૂર છે. જો તારી ઇચ્છા મને અત્યારે તારી પાસે બોલાવી લેવાની હોય તો મને મંજૂર છે."

જેવો આ વિચાર હું મનોમન બોલ્યો કે મારા આખા શરીરમાં આરામ અને શાંતિ ફરી વળી. મારો ભય અદશ્ય થઈ ગયો અને મેં મારી જાતને પૂછ્યું કે અત્યારે વધુમાં વધુ શું ખરાબ થઈ શકે. કદાચ ફરી દુખાવો ઊપડે અને પછી બધું સમાપ્ત થઈ જાય અને હું પ્રભુના દરબારમાં પહોંચી જાઉં અને પરમશાંતિને પામું.

હું તો પાટ ઉપર પડયો હતો - કલાક થવા આવ્યો હશે પણ ફરી દુખાવો ન થયો. અંતે મેં મારી જાતને પૂછવા માંડયું કે જો અત્યારે મારું મરણ ન થાય તો જિંદગીમાં હવે હું શું કરીશ? મે દૃઢતાપૂર્વક નક્કી કર્યું કે હું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવવાનો ભરપૂર પ્રયત્ન કરીશ. હું તાણ અને ચિંતા કરી મારી તબિયત બગાડીશ નહીં અને ફરી તાકાતવાન બનીશ.

આ બધું ચાર વર્ષ પહેલાં બન્યું હતું. આજે મારા ડૉકટર જયારે મને મળે છે ત્યારે ભારે નવાઈથી મને જોયા કરે છે. પરંતુ હું ખૂબ જ પ્રામાણિકતાથી કહીશ કે તે સમયે જો મેં મારી જાતને ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિ માટે તૈયાર કરી ન હોત તો હું જીવતો રહ્યો ન હોત. એ વખતે એવો માહોલ હતો કે હું ડરનો માર્યો મૃત્યુ જ પામ્યો હોત.

* * *

૨૩. હું ભૂલી જવામાં એક્કો છું

લેખક: ઑર્ડવે ટીડ

ચિંતા કરવી એ એક ટેવ હોય છે જે મેં વર્ષો પહેલાં તોડીફોડીને ફેંકી દીધી છે. આ ભયાનક ટેવને છોડવામાં ત્રણ વાતોએ મને મદદ કરી છે.

૧. જાતને તોડી નાખતી ચિંતામાં રહેવાનો મને સમય જ ન મળે તેટલી પ્રવૃત્તિમાં હું ગળાડૂબ રહું છું. મારી મુખ્ય ત્રણ પ્રવૃત્તિઓ છે. એક, હું કોલંબિયા યુનિવર્સિટીમાં વ્યાખાતા છું. બે, ન્યૂ યોર્ક શહેરના ઉચ્ચ શિક્ષણ બોર્ડનો હું ચૅરમૅન છું અને ત્રણ હાર્પર એન્ડ બ્રધર્સની પ્રકાશન સંસ્થામાં હું

પુસ્તક વિભાગમાં સેવાઓ આપું છું. આ ત્રણે સ્થળોએ મારી હાજરી આવશ્યક હોય છે અને મને ચિંતા માટે કોઈ જ સમય રહેતો નથી.

૨. હું ભૂલવામાં એક્કો છું. જ્યારે પણ હું એક કામ પરથી બીજા કામ પર મારું ધ્યાન લઈ જાઉં છું ત્યારે હું અગાઉના કામની બધી જ તાણ અને સમસ્યાઓને ભૂલી જાઉં છું. એક કામ પરથી બીજા કામમાં જતા રહેવામાં મને આરામ પણ મળે છે અને મારું મન સાફ અને શાંત રહે છે.

૩. મેં મારી જાતને કેળવણી આપી છે કે આ ત્રણે સ્થળોએ કામ કરી હું પાછો ફરું છું ત્યારે બધી જ વાતો અને સમસ્યાઓને ભૂલી જાઉં છું. દરેક સ્થળે વણઉકલ્યા સવાલો તો હોવાના જ, પણ તેને હું જો મનમાં સંઘરીને ઘરે લઈ આવું તો તો હું રાત્રે ઊંઘી ન શકું.

મિત્રો, તમે પણ ભૂલવાની કળાને આત્મસાત કરશો તો ચિંતા તમારાથી સો જોજન દૂર રહી જશે.

* * *

૨૪. ચિંતા કરવાનું જો મેં છોડ્યું ન હોત તો ચારનો કબરમાં સૂતો હોત

લેખક: કોની મૅક

છેલ્લાં ૬૩ વર્ષથી હું ધંધાદારી રીતે “બેઇસબૉલ”ની રમત સાથે સંકળાયેલો છું.

ચિંતાઓ થાય તેવા મારી પાસે ઘણાં કારણો છે. હું જ એક એવો બેઇસબૉલ મૅનેજર છું જેની ટીમ સતત સાત વર્ષ સુધી છેલ્લા ક્રમે આવી હતી. હું જ એક એવો મૅનેજર છું જેણે છેલ્લાં આઠ વર્ષોમાં ૮૦૦ રમતમાં હારનો સામનો કર્યો છે. સતત હારનો સામનો કર્યા પછી હું ખૂબ જ ચિંતાઓ કરતો થઈ ગયો હતો કે હું સરખું ખાઈ પણ નહોતો શકતો કે સરખું ઊંઘી પણ નહોતો શકતો. પરંતુ આજથી ૨૫ વર્ષ પહેલાં મેં ચિંતા કરવાનું છોડી દીધું હતું અને પ્રામાણિકતાથી કહું તો જો મેં ચિંતા કરવાનું ન છોડયું હોત તો હું કબરમાં સૂતો હોત.

ચિંતા ઉપર વિજય મેળવવામાં નીચેનાં કારણોએ મને મદદ કરી હતી.

૧. મેં જોયું અને અનુભવ્યું કે ચિંતા કરવી એ વ્યર્થ બાબત છે, કારણ કે તેનાથી કશું પ્રાપ્ત થતું નથી. ઊલટાનું તે તમારી કારકિર્દીને ખતમ કરી નાખે છે.

૨. ચિંતા તમારા સ્વાસ્થ્યને બરબાદ કરી નાખે છે.

૩. મેં મારી જાતને આગામી રમતો માટેની યોજનાઓ બનાવવામાં વ્યસ્ત કરી દીધી હતી અને તેથી ભૂતકાળમાં હારી જવાયેલી રમતો અંગે

ચિંતા કરવાનો મને સમય જ રહેતો ન હતો.

૪. મેં ખૂબ વિચારીને નિર્ણય લીધો હતો કે રમત પૂરી થઈ જાય પછી ૨૪ કલાક બાદ જ ખેલાડીને તેની ખામીઓ વિશે કંઈ પણ કહેવું આ માટેનું કારણ એ હતું કે હાર પછી ખેલાડીની જેમ હું પણ નિરાશ થઈ જતો અને તે વખતે ગમે તેમ બોલી જવાથી મને અને ખેલાડીને બંનેને નુકસાન થતું હતું. આથી ૨૪ કલાક જવા દેવાથી રમતનું સ્વસ્થ પુનરાવલોકન થઈ શકતું હતું.

૫. મેં ખેલાડીઓનો ઉત્સાહ વધારવા તેઓની પ્રસંશા કરવાનું નક્કી કર્યું હતું. આથી હું દરેક ખેલાડીને પ્રસંશાના બે બોલ અચૂક કહેતો.

૬. મેં જોયું હતું કે હું થાકી જાઉં ત્યારે વધુ ચિંતાઓ કર્યા કરતો હતો. આથી મેં રાત્રે ૧૦ કલાકની ઊંઘ લેવાનું નક્કી કર્યું હતું અને બપોરે અડધો કલાકની ઝપકી લઈ લેતો હતો. સમય ન હોય તો અંતે પાંચ મિનિટ પણ હું બપોરે આરામ કરી લેતો હતો.

૭. મેં જોયું કે વ્યસ્ત રહેવાથી ચિંતાનાં વમળો વિખરાઈ જાય છે અને તમારું આયુષ્ય લંબાય છે. હું આજે ૮૫ વર્ષનો છું પરંતુ હમણાં નિવૃત્ત નહીં થાઉં. મન અને શરીરથી હું સ્વસ્થ છું અને જયારે તેવો નહીં હોઉં ત્યારે નિવૃત્ત થઈ જઈશ.

તો મિત્રો, તમે પણ તમારા ભૂતકાળના અનુભવોને કામે લગાડી ચિંતાને દૂર કરવામાં કયાં પરિબળોએ કામ કર્યું તેનું લિસ્ટ બનાવી શકો તો લખી દને બધા મુદ્દાઓ.

૧...

૨...

૩...

* * *

૨૫. પેટના અલ્સરમાંથી અને ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવવા મેં નોકરી બદલી નાખી અને માનસિક અભિગમ પણ બદલી નાખ્યો

લેખક: આર્ડેન ડબલ્યુ. શાર્પ

પાંચ વર્ષ પહેલા હું ચિંતા, હતાશા અને બીમારીનો ભોગ બની ગયો હતો. ડૉક્ટરોએ કહ્યું કે મને પેટનું અલ્સર થયું છે. મને પરેજી પાળવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું. ફક્ત દૂધ અને ઈંડાં જ લેતો હતો જેને જોઈને પછી તો મને ઊબકા આવતા હતા. છતાંય મને સારું તો ન જ થયું. આ દરમિયાન મેં કૅન્સર ઉપરનો લેખ વાંચ્યો અને મને લાગ્યું કે એ લેખમાં લખેલા કેન્સરના બધાં જ ચિંહ્નો મારામાં છે. હવે મને ચિંતા જ નહીં પણ

ભયંકર ડર પેસી ગયો. આ ડર મારા અલ્સરને જાણે સળગાવી મૂક્યું ન હોય તેવી મને લાગણી થઈ. ૨૪ વર્ષની ભરયુવાનીમાં હું શારીરિક રીતે સાવ નકામો થઈ ગયો હતો. મને કયાંય આશાનું કિરણ દેખાતું ન હતું.

નિરાશાની એ પળોમાં મેં મારી આ સ્થિતિ થવાના કારણોનું વિશ્લેષણ કરવાનો પ્રયત્ન શરૂ કર્યો. ધીરે ધીરે સત્ય મારી સમક્ષ પ્રગટ થવા લાગ્યું.

હજી બે વર્ષ પહેલા હું ખાસ્સો તંદુરસ્ત હતો અને મજેથી સેલ્સમૅનનું કામ કરી રહ્યો હતો, પરંતુ યુદ્ધ સમયની અભાવની પરિસ્થિતિના લીધે વસ્તુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં મળતી ન હોવાને લીધે મેં સેલ્સમૅનની નોકરી છોડીને ફૅક્ટરીમાં નોકરી લઈ લીધી. પણ ત્યાં મને કેમે કર્યું ફાવ્યું નહીં. વળી મને ત્યાં એવા સાથીદારો મળ્યા જેઓનો સંપૂર્ણ અભિગમ નકારાત્મક હતો. તેઓ સતત કામની, સ્ટાફની, પગારની, કામના કલાકોની, માલિકોની અરે બધી જ વાતની ટીકા, ટીકા અને ટીકાઓ જ કર્યા કરતા હતા. હું પણ અજાણપણે આ નકારાત્મક લોકોની વાતમાં આવી તેમની સાથે જોડાયો.

મને હવે ખ્યાલ આવ્યો કે મારા પેટનું અલ્સર થવાનું કારણ આ નકારાત્મક અને તીખા પ્રતિભાવો હતા. મેં નોકરી છોડી દીધી અને ફરી હું સૅલ્સમેન બની ગયો. આ નિર્ણયે કદાચ મારી જિંદગી બચાવી લીધી. કામ પ્રત્યેના મારા લગાવમાં જેવો ફેરફાર થયો કે તરત મારા પેટના અલ્સર ઉપર પણ સારો પ્રતિભાવ પડચો. થોડા જ સમયમાં હું ભૂલી ગયો કે મને પેટનું અલ્સર હતું.

આ પછી હું તરત એક વાત સારી રીતે સમજી ગયો કે બધો આધાર તમારા માનસિક અભિગમ ઉપર છે. બીજાઓને જોઈને જેમ તમે તંદુરસ્તી, સુખ અને સફળતા મેળવી શકો છો તેમ તેઓના નકારાત્મક વલણો જોઈને તમે ચિંતા, તિખાશ અને નિષ્ફળતા પણ ગ્રહણ કરી લઈ શકો છો.

હવે મને પ્રભુ ઈસુના વાક્યનો મર્મ સમજાયો કે, “મનુષ્ય હૃદયથી જેવા વિચારો કરે છે તેવો તે બને છે.”

* * *

૨૬. હવે તો હું લીલી ઝંડીની રાહ જોતો હોઉં છું

લેખક: જૉસેફ એમ. કોટ્ટર

નાનપણથી કે હું પુખ્ત ઉંમરનો થયો ત્યાં સુધી હું “ધંધાદારી ચિંતા કરનારો” હતો. ચિંતા જાણે મારો સ્વભાવ હતો. મારી ચિંતા પણ ઘણી અને અનેક પ્રકારની હતી. કેટલીક ચિંતાઓ સાચી હતી, પરંતુ મોટા ભાગની કપોળ કલ્પિત હતી. ક્યારેક એવો સમય પણ આવતો કે મારી

પાસે ચિંતા કરવા જેવું કશું રહેતું નહીં. ત્યારે હું એવી ચિંતા કરતો કે હું કંઈક ભૂલી તો નથી ગયો ને!

તે પછી બે વર્ષ પહેલા મેં જીવન જીવવાની નવી પદ્ધતિ શરૂ કરી, જેમાં મેં મારા દોષોનું સ્વવિશ્લેષણ કરવાનું શરૂ કર્યું. ઝીણવટપૂર્વકનું, ડર વગરનું સ્વચિંતન. આનાથી મને જાણ થઈ કે કઈ વાતના લીધે હું આ બધી ચિંતાઓ કરતો હતો.

હકીકત એ હતી કે હું આજની તારીખમાં જીવી નહોતો શકતો - મને ગઈકાલની ભૂલોનો મનમાં ધુંધવાટ રહેતો હતો અને આવતીકાલનો ડર. મને વારંવાર કહેવામાં આવતું હતું કે: “આજ એ આવતીકાલ હતી જેના વિશે હું ગઈકાલે ચિંતા કરતો હતો.” પણ મને તેની અસર થતી નહીં. મને સલાહ આપવામાં આવી હતી કે ૨૪ કલાકનો પ્રોગ્રામ બનાવીને જીવતા શીખો. આજનો દિવસ જ એવો છે જેના ઉપર તમારો કાબૂ છે અને તેથી આજના દિવસનો ભરપૂર ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ. આ વાત સાચી હતી તે જાણતો હતો પરંતુ કેમે કર્યો હું તેને અમલમાં મૂકી શકતો નહોતો.

અને પછી એક દિવસ મને અંધકારમાંથી ઝળહળતો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો.

હું એક મિત્રને મૂકવા રેલવે સ્ટેશને ગયો હતો. મિત્રને ટ્રેનમાં બેસાડી હું ટહેલતો ટહેલતો ઍન્જિન તરફ ગયો અને એ ચમકતા ઍન્જિનને જોઈ રહ્યો જે આ ટ્રેનના મુસાફરોને હજારો માઇલની સફરે લઈ જવાનું હતું. જેમ જેમ તે આગળ વધતું જશે તેમ તેમ લોકો ચડતા ઊતરતા જશે અને અંતે તે તેના છેલ્લા સ્ટેશને પહોંચી જશે. બીજી તરફ નજર કરી તો દૂર એક થાંભલા પર અંબરના રંગ જેવી પીળી લાઇટ ચમકી રહી હતી અને ત્યાં તો અચાનક પીળી લાઇટ બંધ થઈ ગઈ અને ચમકતી લીલી લાઇટ ચમકી ઊઠી. એ જ ઘડીએ ઍન્જિનના ડ્રાઇવરે ઘંટ વગાડયો, જાણે કહેતો ન હોય કે: “ચાલો, બધા બેસી જાવ” અને થોડી સેકંડોમાં તો ટ્રેન ચાલવા માંડી.

આ લીલી લાઇટે મારા મનને વિચારતું કરી મૂક્યું. મારા પ્રશ્નનો જવાબ આ ટ્રેનના ડ્રાઇવરે આપી દીધો. સિગ્નલમાં ત્રણ લાઇટ હોય છે - પીળી ચમકતી લાઇટ કહે છે - ગતિ ધીમી પાડો અને શાંતિથી આગળ વધો. લાલ લાઇટ કહે છે - આગળ કશોક ભય છે માટે અટકી જજો અને લીલી લાઇટ કહે છે - વધો - આગળ વધો - બધું જ બરાબર છે.

મેં વિચાર્યું કે આ સિગ્નલ સિસ્ટમ હું મારા જીવનમાં ઉતારી દઉં તો મારે ચિંતા કરવાનો કોઈ પ્રશ્ન રહે જ નહીં. પ્રભુ પાસે મારા જીવનના સિગ્નલ છે. તેના પર તેમનો જ કાબૂ છે. તેઓ લીલીઝંડી ફરકાવે એટલે સહેજપણે ડર્યા વગર મારે આગળ વધવું જોઈએ.

બસ હવે રોજ સવારે પ્રાર્થના કરતી વખતે હું પ્રભુ પાસેથી એ દિવસે પૂરતી લીલી ઝંડી મેળવી લઉં છું - ક્યારેક પીળી લાઇટ થાય છે તો હું ધીરેથી કામ કરું છું અને ક્યારેક લાલ લાઇટ થાય છે તો હું કામ અટકાવી દઉં છું. બસ હવે હું ચિંતા કરતો નથી.

* * *

૨૭. ઉછીના લીધેલા સમય ઉપર જ્હોન ડી. રૉકફેલર કઇ રીતે ૪૫ વર્ષ સુધી ટકી રહ્યા હતા

જગતના એક સમયના સૌથી ધનાઢ્ય વ્યક્તિ જહોન ડી. રૉકફેલર (સિનિયર)ની આ વાત છે. ૪૩ વર્ષની ઉંમરે તેઓએ દુનિયાની સૌથી વિશાળ મોનોપોલી ધરાવતી કંપની - સ્ટાન્ડર્ડ ઑઇલ કંપની ઊભી કરી હતી. પરંતુ ૫૩ વર્ષની ઉંમરે તેમની હાલત શું હતી? ચિંતાએ તેમના ફરતે ભરડો લીધો હતો. ચિંતા અને સખત તણાવ સાથેની જિંદગીએ તેમની તબિયત ખલાસ કરી નાખી હતી. તેઓ ઇજિપ્તના પિરામિડોમાં હોય છે તેવા "મમી" જેવા લાગતા હતા.

તેમને શું રોગ થયો હતો? આ સવાલનો જવાબ આપતાં તેમનું જીવનચરિત્ર લખનાર જહોન વિન્કલરે કહ્યું હતું કે: "પાંચનક્રિયા મંદ પડી જવાનો કોઈ રહસ્યમય રોગ તેઓને વળગ્યો હતો જેના લીધે એક સમય એવો આવ્યો હતો કે તેઓને મનુષ્યના દૂધ ઉપર રાખવા પડયા હતા. તેમના શરીર ઉપરના બધા જ વાળ ખરી પડયા હતા. પાંપણ સુધ્ધાંના વાળ ગાયબ થઈ ગયા હતા. પાછળથી તેઓએ "વીગ" (બનાવટી વાળની ટોપી) પહેરવા માંડી હતી જે તેઓ મરણ પામ્યા ત્યાં સુધી પહેરી હતી."

રૉકફેલર મૂળભૂત રીતે ખાસ્સા તગડા અને તંદુરસ્ત હતા. ઊંચા ખભા અને ટટ્ટાર શરીર સાથે તેઓ મજબૂત અને પ્રભાવશાળી લાગતા, પરંતુ ૫૩ વર્ષની ઉંમરે તેમના ખભા ઢળી પડ્યા હતા અને જયારે ચાલે ત્યારે કોઈ ઢગલો ચાલતો હોય તેવું લાગતું. તે જયારે અરીસામાં પોતાની જાતને જોતા ત્યારે એક અત્યંત વૃદ્ધ માણસને જોતાં હોય તેવું લાગતું. ૫૩મા વર્ષે રૉકફેલરની આ સ્થિતિ હતી. કારણ શું?

સખત અને સતત કામ, અનંત ચિંતાઓ, લોકો તરફથી ગાળોનો વરસાદ, ઊંઘ વગરની રાતો, કસરતના નામે મીંડું અને આરામના નામે તો તેનાથી પણ મોટું મીંડું. આ બધાં કારણોએ તેની પ્રભાવ દેખાડી દીધો અને એક મજબૂત માનવીને ઘૂંટણિયે પાડી દીધો.

તેઓ દુનિયાના સૌથી ધનાઢ્ય વ્યક્તિ હતા, પરંતુ તેમનો ખોરાક એવો હતો કે ભિખારી પણ તેને સૂંઘે નહીં. ચિંતા-આંચકાઓ-લોહીનું ઊંચું દબાણ અને સખત તણાવમાં જીવન જીવવાની રીતે તેમને કરોડપતિ હોવા છતાં સાવ નકામા બનાવી દીધા હતા. સ્વભાવે તે સાવ કંજૂસ હતા. એક

ડૉલર પણ તેમના ખિસ્સામાંથી જાય તો મરવા પડે અને જો કોઈ મોટો નફો કરે તો ઑફિસમાં હેટ જમીન પર નાખી તેની આજુબાજુ ડાન્સ કરે.

તેમની પાસે રમત માટે સમય ન હતો, તેમની પાસે આનંદ-વિનોદ માટે સમય ન હતો - પૈસા, પૈસા અને પૈસા સિવાય તેમની પાસે કોઈ પણ વાતનો સમય ન હતો. હા, રવિવારની દેવળની સ્કૂલમાં તેઓ ભણાવવા જતા. તેમનામાં હાસ્યનો અભાવ હતો, તેમનામાં મનુષ્યની સાથે સારો વ્યવહાર કરવાની આવડતનો અભાવ હતો. એમણે ક્યારેય એવું વિચાર્યું ન હતું કે મારી સફળતા હંગામી છે. તેઓને બીજી બધી બાબતોની ગતાગમ પડતી હતી પરંતુ પૈસાની વાત આવે ત્યારે તે ગાંડા થઈ જતા.

આવા સખત બીમાર થઈ ગયેલા રૉકફેલરને સાજા કરવાનું ડૉક્ટરોએ બીડું ઝડપ્યું ત્યારે તેઓએ રૉકફેલરને ત્રણ નિયમો પાળવાની તાકીદ કરી, જે તેઓએ જીવનભર શબ્દશ: પાળી હતી. આ ત્રણ નિયમો આ પ્રમાણે હતા:

૧. ચિંતાને ટાળજો. ગમે તેવા સંજોગો ઊભા થાય, કોઈ પણ વાત કે વસ્તુ માટે ચિંતા કરશો નહીં.

૨. રિલેક્સ - આરામથી શરીરને લંબાવીને પડ્યા રહેજો અને ખુલ્લી હવામાં હળવી કસરત જેટલી વધુ વાર કરી શકાય તેટલી વાર કરજો.

૩. તમારા ખોરાક ઉપર ખાસ ધ્યાન આપજો. થોડી ભૂખ બાકી હોય ત્યારે ખાવાનું બંધ કરી દેજો. મતલબ કે થોડા ભૂખ્યા રહેજો.

જ્હોન ડી. રૉકફેલરે આ બધા જ નિયમોને પાળ્યા અને કદાચ તેના લીધે જ તેમની જિંદગી બચી ગઈ. તેઓએ નિવૃત્તિ લઈ લીધી. ગોલ્ફ રમતા શીખી ગયા. તેઓએ બાગકામમાં રસ લેવા માંડ્યો. પાડોશીઓ સાથે ગપસપ કરવા માંડ્યા અને રમતો રમતા રમતા તે ગીતો પણ ગાતા થયા હતા.

આ સિવાય પણ રૉકફેલરે એક બીજી પણ વાત વિચારવા માંડી હતી. તેમને બીજા મનુષ્યોનો વિચાર આવવા માંડ્યો હતો. જે રૉકફેલરને જાણતા લોકો માટે અત્યંત નવાઈની વાત હતી કારણ કે રૉકફેલરે આખી જિંદગી પૈસા કમાવવામાં બીજા માણસોની ચિંતા કરી જ ન હતી. તેઓએ જીવનમાં પહેલી વખત, ફરીથી કહું છું કે પહેલી વખત પૈસા કેમ મેળવવાના સ્થાને માનવીને સુખ મળે તે માટે પૈસા ક્યાં વાપરવા તેની વિચાર કરવા માંડ્યો હતો.

ટૂંકમાં રૉકફેલરે પોતાની પાસેના ધનના ઢગલાને દાનમાં આપવાનું શરૂ કર્યું હતું. તેઓના દાનનો પ્રવાહ ચારેકોર વહેતો થયો હતો. ક્યાંક દેવળ તો

ક્યાંક શાળા તો ક્યાંક દવાખાનાં ઊભાં કરવામાં આવી રહ્યાં હતાં અને બધામાં શીરમોર તેઓએ મહાન આંતરરાષ્ટ્રીય ફાઉન્ડેશનની સ્થાપના કરી હતી. જેનું નામ રાખ્યું "રૉકફેલર ફાઉન્ડેશન". આ ફાઉન્ડેશનની કીર્તિ આજેય ચારેતરફ પ્રસરેલી છે.

આ બધાથી શું રૉકફેલરને શાંતિ મળી? હા, જરૂર મળી. તેઓ સાવ બદલાઈ ગયા હતા અને તેઓએ ક્યારેય ચિંતા કરી ન હતી.

૫૩ વર્ષે જે માણસ મરવાની અણી પર પહોંચી ગયો હતો તે માણસ ૯૮ વર્ષ જીવ્યો હતો. આ માટે કારણભૂત હતા ઉપર જણાવેલા ત્રણ નિયમો જે રૉકફેલરે મરતા દમ સુધી સુપેરે પાળ્યા હતા.

* * *

૨૮. હું તો ધીરે ધીરે આત્મહત્યા કરી રહ્યો હતો કારણ કે આશાએશભર્યો આરામ કેવી રીતે કરવો તે હું જાણતો ન હતો

લેખક: પૌલ સેમ્પ્સન

હજી છ મહિના પહેલાની જ વાત છે જયારે હું જીવનને એટલી ઝડપી રીતે જીવી રહ્યો હતો કે જ્ઞાનતંતુની બીમારીના જાણકાર ડૉક્ટરે મને ચેતવણી આપી હતી કે હું ધીરે ધીરે આત્મહત્યા કરવા તરફ ધસી રહ્યો છું. તેઓએ મને કહ્યું હતું કે,: "પૌલ, શા માટે સહેજ ધીરેથી કામ નથી કરતો? શા માટે રિલેક્સ થઈને કામ નથી કરતો? આમ તો તું તારી જાતને મારી નાખી રહ્યો છે."

એમની વાત સાચી હતી. હું સવારે ઝડપથી ઊઠતો, ઝડપથી નાસ્તો કરી લેતો, ઝડપથી દાઢી કરી લેતો, ઝડપથી કપડાં પહેરી, ઝડપથી મોટર હંકારી ઑફિસે પહોંચી જતો. ઑફિસે પણ બધાં કામ ઝડપથી કરતો અને પછી ઝડપથી ઘરે આવી, ઝડપથી જમી, ઝડપથી સૂઈ જવાનો પ્રયત્ન કરતો. આ વાક્યમાં જેટલી વાર "ઝડપ" શબ્દ આવ્યો, બસ તેટલી મારી ઝડપ હતી.

ડૉક્ટરે મને સલાહ આપી કે મારે દરેક કામ રિલેક્સ થઈને કરવા જોઈએ, નહીં તો એક દિવસ ભયંકર બીમારી ભરડો લઈ લેશે અને મેં રિલેક્સ - આરામપૂર્વક કામ કરવાનું શીખી લીધું. કામ તો હજી હું એટલું જ કરું છું. પરંતુ હવે દરેક કામ શાંતિથી, આરામથી, તણાવ અને ઉતાવળ વગર કરું છું. ઊઠવું, જમવું, મોટર ચલાવવી, રાત્રે સૂઈ જવું - આ બધી જ ક્રિયાઓમાં મારા શરીરના સ્નાયુઓને ઢીલા કરીને કામ કરું છું.

પરિણામ? હવે મારી જિંદગી સુખ, શાંતિ અને આનંદથી ભરેલી બની ગઈ છે. હવે માનસિક થાક અને ચિંતાઓથી હું મુક્ત છું.

* * *

૨૯. મારા માટે તો તે ખરેખર ચમત્કાર હતો

લેખક: શ્રીમતી જ્હોન બર્ગર

ચિંતા ઉપર મેં વિજય કેવી રીતે મેળવ્યો તેની વાત હું એટલે કરી રહી છું કે મારા જેવી અસંખ્ય મહિલાઓને બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછીના ગાળામાં જીવનમાં સેટલ થવાની ખૂબ તકલીફ પડી હતી.

મારું પણ તેવું જ હતું. મારા પતિ યુદ્ધમાં સેવાઓ આપીને પાછા આવ્યા હતા અને બીજા શહેરમાં ઠરીઠામ થઈ જવામાં વ્યસ્ત હતા અને હું ચિંતાઓથી ઘેરાઈને સાવ ભાંગી પડી હતી. મારી માનસિક સ્થિતિ જોઈને મારા સંબંધીઓ મારાં ત્રણ બાળકોને લઈને તેમને ઘેર લઈ ગયા હતા અને હું અસલામતીની ભાવનામાં અચોક્કસતાભરી જિંદગી જીવી રહી હતી.

મને ચિંતા મારાં બાળકોની હતી, મારા પતિની કેરિયરની હતી. અમે ભાડાના ઘરમાં રહેતા હતા એટલે અમારું ઘર થાય તેની ચિંતા હતી. મને તો ચારેબાજુ ચિંતા, ચિંતા અને ચિંતા જ દેખાતી હતી અને મારા પતિ, મારાં બાળકો, મારા નજીકના સગાસંબંધીઓ મારી સ્થિતિ જોઈ વિમાસણમાં હતા. આ બધું થઈ શકે તેમ તેઓ માનતા હતા, જો હું ચિંતામુક્ત બની નૉર્મલ બની જાઉં તો.

બીજી તરફ મને તો ચિંતાના લીધે કાળો અંધકાર દેખાતો હતો. પરંતુ એક દિવસ મારી માતાએ આવીને મને એવો આંચકો આપ્યો કે હું જાણે ઊંઘમાં હોઉં ને જાગી ગઈ હોઉં તેવો અનુભવ મને થયો. આ માટે હું મારી માતાની જિંદગીભરની ઋણી રહીશ. તેણીએ મને સાફ શબ્દોમાં કહી દીધું કે આ ન ચાલે. ઊભી થા અને તારી જાત સાથે તું લડ. તારી પાસે શું નથી? સારો મજાનો પતિ છે. વહાલ ઊપજે તેવાં ત્રણ બાળકો છે, મદદ કરે તેવા સંબંધીઓ છે - તમે બધા તંદુરસ્ત છો. તું જો ખોટી ચિંતાઓમાંથી બહાર નીકળી જીવનને પડકાર આપીશ તો તારી પાસે ઉજજવળ ભવિષ્ય છે. આમ જિંદગીથી દૂર ભાગીને ક્યાં જવા માગે છે. વિચાર કે તારાં બાળકો જે બીજાને ત્યાં ઊછરી રહ્યાં છે તેમના ભવિષ્યનું શું?

બસ એ દિવસથી મારું જીવન બદલાઈ ગયું. ખરેખર એ ચમત્કારિક શબ્દો હતા અને હું કામમાં વ્યસ્ત થઈ ગઈ - મેં મારી જાત સાથે જંગ ખેલવા માંડયો. ક્યારેક વચ્ચે વચ્ચે ચિંતાનો હુમલો આવી જતો તો હું જ મારી જાતને કહેતી, “સંઘર્ષ કર, હાર ન સ્વીકારી લેતી.”

આજે એક વર્ષ પછી હું મારાં બાળકો, મારા પતિ અને અમારું ઘર બધા જ આનંદમાં છીએ અને ચિંતામુક્ત થઈ હું માનસિક શાંતિનો આનંદ લૂંટી રહી છું.

* * *

૩૦. બેન્જામીન ફ્રેન્કલીને ચિંતા ઉપર કેવી રીતે વિજય મેળવ્યો હતો?

જ્યારે ચિંતા સતાવે ત્યારે બેન્જામીન ફ્રેન્કલીન તેની નિકાલ કેવી રીતે લાવતા હતા તેની વાત તેઓએ તેમના એક મિત્રને લખી જણાવી હતી. તેઓ લખે છે કે: “જ્યારે પૂરતા તથ્યો હાથવગા ન હોય ત્યારે ચિંતા અંગે “શું” કરવું તે જણાવવાને બદલે હું તમને “કેવી રીતે” કરવું તે જણાવીશ. જ્યારે કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે ત્યારે તેની તરફેણ અને વિરુદ્ધની વાતો તાત્કાલિક આપણા ધ્યાનમાં આવતી નથી અને એટલે ચિંતા કરી આપણે મૂંઝાઈએ છીએ.”

આવી પરિસ્થિતિમાં મારું સૂચન છે કે એક કાગળ લેવો અને તેને મધ્યમાંથી વાળી દેવો જેથી તેના બે ભાગ સ્પષ્ટ દેખાય. તે પછી જમણી તરફ મથાળે “તરફેણ” અને ડાબી તરફ મથાળે “વિરુદ્ધ” એમ બે મથાળાંઓ બાંધવા અને પછી શાંત ચિત્તે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ અંગે વિચાર કરી, જે વાતો એ પરિસ્થિતિની તરફેણમાં હોય તે “તરફેણ”ના મથાળા નીચે અને વિરુદ્ધ હોય તે “વિરુદ્ધ” મથાળા નીચે લખવી. બધું લખાઈ જાય ત્યારે તેનાં લેખાંજોખાં કરવાં. જો એક તરફેણની બાબત, બે વિરુદ્ધની બાબતનો છેડ ઉડાડી દઈ શકે તેમ હોય તો ત્રણે ઉપર “કૅન્સલ”ની લીટી કરી દેવી. આમ કરતા કરતા થોડી વાત તરફેણના ખાનામાં બાકી રહે અને થોડી વિરુદ્ધના ખાનામાં તો એકબે દિવસ જવા દેવા અને તે પછી ફરી કાગળને હાથમાં લેવો અને મનોયત્ન શરૂ કરવા. જો કે અહીં હું એક વાતની ચોખવટ કરીશ કે આ ગણિતનો દાખલો નથી પરંતુ મનની આંતરિક અવસ્થા છે એટલે એને ગણિતના નિયમ મુજબ ન જોવું, પરંતુ નૈતિક અને દુન્યવી ડહાપણની રીતે જોવું.

આ જાતની તુલનાથી મને તો મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાંથી રસ્તાઓ મળ્યા છે અને હું ચિંતા પર વિજય મેળવી શક્યો છું. મને આશા છે કે તમને પણ આ રીત મદદરૂપ થશે. પ્રયત્ન કરી જોજો.

* * *

૩૧. હું એટલી બધી ચિંતાગ્રસ્ત હતી કે અઢાર દિવસો સુધી મેં એક કોળિયો ધાન મોંમાં નાખ્યું ન હતું

લેખક: કેથેરિન હોલ્કોમ્બે ફાર્મર

ત્રણ મહિના પહેલા મારી સ્થિતિ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેની જ હતી. ચિંતાઓના લીધે હું ચાર દિવસ અને રાત ઊંઘી શકી ન હતી અને અઢાર દિવસથી મેં આજનો એક કોળિયો મોંમાં નાખ્યો ન હતો. ચિંતાને લીધે હું ગાંડા જેવી થઈ ગઈ હતી અને મને ડર પેસી ગયો હતો કે હું હવે મૃત્યુ પામીશ. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાંથી મને કોઈ માર્ગ દેખાતો ન હતો.

પરંતુ એક દિવસ મારા જીવનમાં એવો વળાંક આવ્યો કે હું ચિંતામુક્ત બની ગઈ. આ પુસ્તકની આગવી નકલ મને આપવામાં આવી. બસ, મારું જીવન બદલાઈ ગયું. ત્રણ મહિના હું સતત આ પુસ્તકની સાથે જ રહી અને તેના એકેએક પાનાને વાંચી ગઈ, તેની અભ્યાસ કર્યો અને તે મુજબ મારા મુશ્કેલ જીવનમાંથી માર્ગ શોધવાનો પ્રયત્ન શરૂ કર્યો.

મારા માનસિક અભિગમમાં અને લાગણીઓની સ્થિરતામાં જે પરિવર્તન આવ્યું તે માન્યામાં ન આવે તેવું હતું. હવે હું દરેક દિવસના "જંગ"ને ખમી જાણું છું. મને હવે ખબર પડી કે ભૂતકાળમાં હું અડધી પાગલ આજની સમસ્યાઓના લીધે જ નહોતી થતી પરંતુ ગઈ કાલની નકામી વાતોને યાદ કરીને અને એવી જ વાતો આવતીકાલે બનશે તેની ચિંતાને લીધે બનતી હતી.

આ પુસ્તકના પ્રકરણ બેના ભાગ પહેલામાં જણાવ્યા પ્રમાણેનાં ત્રણ પગલાંઓ મેં આત્મસાત્ કરી લીધા છે.

૧. હવે હું મારી જાતને પૂછું છું કે આ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં ખરાબમાં ખરાબ શું થઈ શકે તેમ છે.

૨. હું તેની માનસિક રીતે સ્વીકાર કરી લઉં છું.

૩. અને પછી હું મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તે ખરાબમાં ખરાબ બાબતને કેટલી સુધારી શકાય તે વિચારું છું.

જયારે કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ મને સતાવે છે જેમાં હું ફેરફાર કરી શકું તેમ નથી અને મારે તેને સ્વીકારવી પણ નથી - ત્યારે હું થોભી જાઉં છું અને આ નાનકડી પ્રાર્થના બોલું છું:

"હે પ્રભુ, જે વસ્તુઓને હું બદલી ન શકું તેમ હોઉં
તેનો સ્વીકાર કરવાની ગંભીરતા મને આપજે. તે વસ્તુને
બદલી શકું તેટલી હિંમત આપજે અને બંને વચ્ચેનો
યોગ્ય તફાવત સમજવાનું ડહાપણ આપજે,"

મારું તમને સૌને સૂચન છે કે તમે આ પુસ્તક વાંચી જજો અને તેને તમારા ઓશીકે રાખજો. આ વાંચવાનું જ પુસ્તક માત્ર નથી, પરંતુ તે તમારા જીવનનો રાહબર પણ છે, જે તમને નવું ખુશહાલ જીવન આપશે.